DEUTSCHLANDS GRÖSSTES FOODMAGAZIN

AUSGABE 06 | 2025
NOVEMBER & DEZEMBER

Mit Liebe

GRATIS

HIMMLISCH BACKEN

Unsere Adventsnaschereien bringen Sie in Weihnachtsstimmung

GEMÜTLICH FEIERN

Mit unseren Vorschlägen für das perfekte Raclette

FESTLICH GENIESSEN

Sechs Weihnachtsmenüs für jeden Geschmack. Mit Vorspeisen und Desserts zum Kombinieren

Wir ♥ Lebensmittel.

EDEKA

TENA

JETZT DAUERHAFT MEHR INHALT

- Mit FreshDry™ Zone
- Protect+ Auslaufbarrieren
- Weicher Hautkomfort

*Geruchskontrolle durch Ammoniak-Neutralisierung.

DRY SECURE 3X PROTECTION ODOUR CONTROL* ™

MILLIONEN MENSCHEN VERTRAUEN UNSEREN PRODUKTEN

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

der Advent ist für mich jedes Jahr eine ganz besondere Zeit: gemütliches Kerzenlicht, gemeinsame Stunden mit Familie, Freundinnen und Freunden – und Düfte aus der Küche, die sofort Vorfreude wecken. Zum Beispiel beim Backen unserer köstlichen Plätzchen und unseres Gebäcks ab Seite 14. Mein Favorit in diesem Jahr: die herrlich schokoladigen Lebkuchen-Brownies (siehe rechts).

Für all diejenigen, die ein Festtagsmenü planen, wartet ab Seite 32 eine Auswahl von sechs weihnachtlichen Gerichten mit ergänzenden Tipps für raffinierte Vorspeisen und Desserts. Und für alle Raclette-Fans haben wir etwas ganz Besonderes vorbereitet: Ab Seite 48 finden Sie kreative Vorschläge mit dem gewissen Extra sowie eine Checkliste für Raclette-Basics.

Falls beim Planen, Probieren und Vorbereiten die Zeit davonläuft, atme ich einmal durch. Und genau dazu lade ich Sie in dieser Ausgabe der MIT LIEBE ein. Zum Beispiel mit unserem Artikel ab Seite 66, in dem Sie erfahren, wie die Feiertage entspannter und besinnlicher gelingen können – vollkommen ohne Stress und Streit.

Ich wünsche Ihnen eine schöne (Vor-)Weihnachtszeit, einen guten Rutsch und ganz viel Freude beim Entspannen und Genießen!

IHRE

Theresa Selbach

THERESA SELBACH, CHEFREDAKTEURIN

Die Salted-Caramel-Gingerbread-Brownies auf Seite 24 sind mein absolutes Highlight in diesem Heft. Die Kombination aus salzigem Karamell und saftigem Lebkuchen-Brownie ist einfach himmlisch.

FOLGEN SIE UNS!

Wenn Sie noch mehr köstliche Inspirationen suchen und immer auf dem Laufenden bleiben wollen, finden Sie uns auch auf diesen Kanälen:

Instagram
instagram.com/edeka

Facebook
facebook.com/edeka

YouTube
youtube.com/@edeka

Pinterest
pinterest.de/edeka

TikTok
tiktok.com/@edeka

WhatsApp
bit.ly/whatsapp-edeka

Titel: Christian Kerber Fotos: Christian Schmid, Andrea Thode

MÖVENPICK
OF SWITZERLAND

Iced Coffee

Jetzt probieren!

Exklusiven Genießer-Raba sichern!

0,50 € SOFORT-RABATT

beim Kauf eines Mövenpick Iced Coffee Produkts

9 823239 980506

Aktionsbedingung: Beim Kauf eines **Mövenpick Iced Coffee Produktes** in **teilnehmenden EDEKA Märkten** erhalten Sie an der Kasse gegen Vorlage dieses Coupons einen **Sofort-Rabatt in Höhe von 0,50 €**. Der Sofort-Rabatt wird nicht in bar ausbezahlt, sondern direkt beim Bezahlvorgang verrechnet. Es kann nur ein Coupon je Bezahlvorgang eingelöst werden. **Der Coupon kann von Ihnen in teilnehmenden EDEKA Märkten vom 10.11.2025 – 31.12.2025 an der Kasse eingelöst werden.**

Bitte haben Sie Verständnis, dass nicht alle Mövenpick Iced Coffee Artikel in jedem Markt und zu jeder Zeit verfügbar sein könnten. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Vervielfältigungen und Veröffentlichungen der Coupons (z.B. über das Internet) sind nicht gestattet. Erstattet werden nur Original-Coupons. Die widerrechtliche Einlösung von kopierten Coupons wird strafrechtlich verfolgt.

AUF EINEN BLICK ...

ENTDECKEN

6 *Schon gewusst?*
12 *Advent mit den EDEKA Herzstücken*
28 *Frisch vom Feld: Rotkohl*
54 *Bedientheke: Nachhaltiger einkaufen*
60 *Foodtrends: Frische Inspirationen*
62 *Team D: Die Erfolgszutat von Eisschnellläuferin Michelle Uhrig*

GENIESSEN

14 *Unsere festlichen Plätzchenrezepte*
30 *Lous Wein-Wissen: Glühwein und Punsch*
32 *Festliche Weihnachtsmenüs*
48 *Raclette: Alles, was Sie brauchen*
56 *Festliche Drinks mit und ohne Alkohol*

LEBEN

66 *So feiern Sie ein entspanntes Fest*
70 *Reise: Auszeit im Schnee*
74 *Lesen: Bücher zum Verschenken*

80 **REZEPTÜBERSICHT**
Alles auf einen Blick

81 **RÄTSEL & IMPRESSUM**

82 **8 FAKTEN**

Festliche Menüs
Passend zu unseren sechs Festtagsgerichten gibt es tolle Tipps für Vorspeisen und Desserts, die Sie nach Herzenslust kombinieren können.

Heiße Pfännchen
Fünf tolle Ideen für Raclette mit dem gewissen Extra. Plus Checkliste zur Vorbereitung.

Ruhe und Besinnung?
Ja, das geht – auch an den Feiertagen. Wir verraten Ihnen, wie es gelingen kann.

vegan **laktosefrei** **glutenfrei** **vegetarisch**

An diesen Symbolen erkennen Sie vegetarische, vegane, laktose- und glutenfreie Rezepte im Heft und an den Topfsymbolen in der Rezeptübersicht (Seite siehe oben) alle Rezepte, die in maximal 30 Minuten auf dem Tisch stehen.

30 MIN.

Fotos: Andrea Thode, Silke Zander, Shutterstock

EINFACH ZUM REINBEISSEN

Seit September backen Betriebsleiter Michael Wille und Produktentwickler Mikko Heimplätzer wieder frische **BERLINER** im Schäfer's-Produktionsstandort in Osterweddingen. Wie die **HERSTELLUNG DES KLASSISCHEN SIEDEGEBÄCKS** im Detail abläuft, zeigen wir Ihnen auf den Seiten 8 und 9. Seinen Ursprung hat das gefüllte Hefeteilchen in Berlin, wo es im 18. Jahrhundert erstmals erwähnt wurde. In seiner Heimat wird es übrigens als „Pfannkuchen" bezeichnet. In Süddeutschland und Hessen nennt man den Berliner Krapfen oder Kreppel. Heute gehört er zu den beliebtesten Backwaren in Deutschland. Zur Silvesterfeier und zum Neujahr gehört er genauso dazu wie zu Fasching und Karneval. Das ganze Jahr über sind die Varianten Mehrfrucht gezuckert, Pflaume gepudert und Erdbeer mit Fondantglasur erhältlich. Zu bestimmten Anlässen gibt es auch weitere Füllungen und Verzierungen, die schmecken und viel Spaß bereiten.

Schäfer's
EINE MARKE DER EDEKA.

BACKKULTUR SEIT 1898

Mit Tradition und Leidenschaft werden an vier Produktionsstandorten täglich frische Brot- und Backwaren hergestellt.

5.000

BERLINER

So viel Siedegebäck wird im Schäfer's-Werk in Osterweddingen pro Stunde produziert.

AUS IHRER REGION

MINDEN-HANNOVER

Die EDEKA Minden-Hannover ist eine von sieben Regionen des EDEKA-Verbunds. Ihr Gebiet umfasst Niedersachsen, Bremen sowie einen Teil von NRW, Sachsen-Anhalt, Berlin und Brandenburg. In rund 1.500 Märkten werden Ihnen Lebensmittel und alles für den täglichen Bedarf angeboten. Mit mehr als 5.000 regionalen Lieferant:innen und rund 76.000 Mitarbeitenden stehen Frische und Qualität im Mittelpunkt unseres Handels.

Foto: Christian Bierwagen

ALLES GANZ FRISCH GEBACKEN

In Schäfer's modernster Großbäckerei in Sachsen-Anhalt werden mit Handwerk und Tradition täglich Tausende Berliner frisch hergestellt

1 DAS TEIGMISCHEN

Der Teig für die Berliner besteht aus Weizenmehl, Eiern, Wasser, Hefe und einer speziellen Backmischung. Damit sich die Zutaten optimal verbinden, lässt Produktionsmitarbeiter Patrick Buge den Teig insgesamt elf Minuten lang kneten.

Auf mehr als 20.000 Quadratmetern produziert Schäfer's an zwei Standorten in Osterweddingen täglich frische Brötchen und Croissants sowie das Plundergebäck für das Tiefkühlsortiment. Seit der Inbetriebnahme des zweiten Standorts im Jahre 2022 werden hier in Sachsen-Anhalt auch Berliner und hochwertige Bio-Backwaren für die EDEKA-Märkte der Region Minden-Hannover hergestellt. In dem neuesten und modernsten EDEKA-Produktionsstandort für Backwaren sind insgesamt 270 Mitarbeitende tätig.

2 TEIG PORTIONIEREN UND FORMEN

Der fertige Teig wird nach dem Kneten über einen Trichter in eine Maschine gefüllt, die ihn in gleich große Stücke teilt und anschließend zu kleinen Kugeln formt.

3 GAREN, FETTBACKEN UND FÜLLEN

Die Teiglinge laufen über verschiedene Laufbandebenen zum Garraum. Dort werden sie mithilfe von Wasserdampf bei einer Temperatur von 26 Grad gegart – die optimale Temperatur, bei der die Hefe arbeiten kann und die Berliner ihre Fluffigkeit erhalten. Ein kleiner, aber wichtiger Zwischenschritt: Die Teiglinge laufen durch die sogenannte Absteifzone bei 17 Grad. Hier bildet der Teigling eine „Haut", die verhindert, dass die Krume (das Innere des Berliners) Fett aufsaugt. Anschließend kommen die Teiglinge ins Fettbad: Im 175 Grad heißen Fett werden die Berliner goldbraun gebacken und dabei zweimal gewendet. Danach werden sie gefüllt. Mit einer Stabvorrichtung wird die Füllung in die Krume gespritzt.

4 KÜHLEN

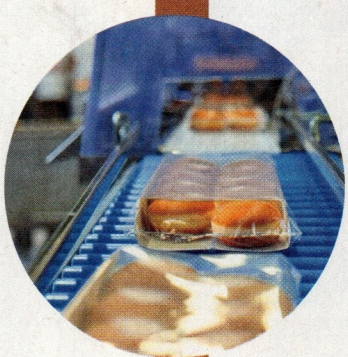
Nach dem Füllen kommen die Berliner in den Kühltunnel. Hier werden sie circa 20 Minuten bei acht Grad gekühlt, um sie auf die Veredelung vorzubereiten.

GUT ZU WISSEN

Insgesamt gibt es 16 unterschiedliche Berliner-Varianten, einige davon sind nur saisonal erhältlich, etwa der Champagner-Berliner zu Silvester oder die Himbeerlikörfüllung zu Karneval. Es gibt Füllungen aus Mehrfrucht-Zubereitung, cremige Füllungen mit Vollmilch und Eierlikör oder Schokoladengeschmack.

5 VEREDELN

An der letzten Produktionsstation bekommen die Berliner ihr individuelles Dekor. In der Schäfer's-Produktion gibt es mehrere Varianten der Veredelung: gepudert, gezuckert, glasiert und bestreut.



6 AB IN DEN MARKT

Die Berliner werden hauptsächlich an der Bedientheke für Backwaren verkauft. Deshalb kommen sie in eine einfache Verpackung und werden an den jeweiligen EDEKA-Markt oder das Schäfer's-Café geliefert. Eine runde Sache!

Fotos: Christian Bierwagen (7)

3FACH °Punkte
auf Obst & Gemüse.

So funktioniert's: Coupon beim Bezahlen vorlegen. Die Einlösung erfolgt automatisch durch Vorlage der (mobilen) PAYBACK Karte an der Kasse. Coupon ist nur einmalig und nicht nachträglich einlösbar. Die Punktegutschrift erfolgt innerhalb 1 Woche. **Gültig in allen teilnehmenden EDEKA Märkten, sowie bei WEZ, NP, multi, nah&gut, aktiv & irma und inkoop in der Region Minden-Hannover.** Der Coupon ist nicht kombinierbar mit Coupons identischer Aktionen sowie PAYBACK Aktionen, die sich auf das beworbene Angebot beziehen. Bei mehreren Coupons, welche das selbe Angebot bewerben, wird immer der Coupon eingelöst, der den größten Vorteil bietet. Gilt ab 3€ Mindestumsatz. Abgabe erfolgt nur in haushaltsüblichen Mengen. Bei Missbrauch werden Punkte zurückbelastet.

Coupon-Vervielfältigung nicht zulässig.

Gültig bis 19.01.2026

(90)1000343189079

°PAYBACK

3FACH °Punkte
an der Bedientheke für Fleisch und Wurst.

So funktioniert's: Coupon beim Bezahlen vorlegen. Die Einlösung erfolgt automatisch durch Vorlage der (mobilen) PAYBACK Karte an der Kasse. Coupon ist nur einmalig und nicht nachträglich einlösbar. Die Punktegutschrift erfolgt innerhalb 1 Woche. **Gültig in allen teilnehmenden EDEKA Märkten, sowie bei WEZ, NP, multi, nah&gut, aktiv & irma und inkoop in der Region Minden-Hannover.** Der Coupon ist nicht kombinierbar mit Coupons identischer Aktionen sowie PAYBACK Aktionen, die sich auf das beworbene Angebot beziehen. Bei mehreren Coupons, welche das selbe Angebot bewerben, wird immer der Coupon eingelöst, der den größten Vorteil bietet. Gilt ab 3€ Mindestumsatz. Abgabe erfolgt nur in haushaltsüblichen Mengen. Bei Missbrauch werden Punkte zurückbelastet.

Coupon-Vervielfältigung nicht zulässig.

Gültig bis 19.01.2026

(90)1000343373505

°PAYBACK

3FACH °Punkte
auf Süßwaren & Knabberartikel.

So funktioniert's: Coupon beim Bezahlen vorlegen. Die Einlösung erfolgt automatisch durch Vorlage der (mobilen) PAYBACK Karte an der Kasse. Coupon ist nur einmalig und nicht nachträglich einlösbar. Die Punktegutschrift erfolgt innerhalb 1 Woche. **Gültig in allen teilnehmenden EDEKA Märkten, sowie bei WEZ, NP, multi, nah&gut, aktiv & irma und inkoop in der Region Minden-Hannover.** Der Coupon ist nicht kombinierbar mit Coupons identischer Aktionen sowie PAYBACK Aktionen, die sich auf das beworbene Angebot beziehen. Bei mehreren Coupons, welche das selbe Angebot bewerben, wird immer der Coupon eingelöst, der den größten Vorteil bietet. Gilt ab 2€ Mindestumsatz. Abgabe erfolgt nur in haushaltsüblichen Mengen. Bei Missbrauch werden Punkte zurückbelastet.

Coupon-Vervielfältigung nicht zulässig.

Gültig bis 19.01.2026

(90)1000343535161

°PAYBACK

3FACH °Punkte
auf Obst & Gemüse.

So funktioniert's: Coupon beim Bezahlen vorlegen. Die Einlösung erfolgt automatisch durch Vorlage der (mobilen) PAYBACK Karte an der Kasse. Coupon ist nur einmalig und nicht nachträglich einlösbar. Die Punktegutschrift erfolgt innerhalb 1 Woche. **Gültig in allen teilnehmenden Marktkauf Häusern in der Region Minden-Hannover.** Der Coupon ist nicht kombinierbar mit Coupons identischer Aktionen sowie PAYBACK Aktionen, die sich auf das beworbene Angebot beziehen. Bei mehreren Coupons, welche das selbe Angebot bewerben, wird immer der Coupon eingelöst, der den größten Vorteil bietet. Gilt ab 3€ Mindestumsatz. Abgabe erfolgt nur in haushaltsüblichen Mengen. Bei Missbrauch werden Punkte zurückbelastet.

Coupon-Vervielfältigung nicht zulässig.

Gültig bis 19.01.2026

(90)1000343254948

°PAYBACK

3FACH °Punkte
an der Bedientheke für Fleisch und Wurst.

So funktioniert's: Coupon beim Bezahlen vorlegen. Die Einlösung erfolgt automatisch durch Vorlage der (mobilen) PAYBACK Karte an der Kasse. Coupon ist nur einmalig und nicht nachträglich einlösbar. Die Punktegutschrift erfolgt innerhalb 1 Woche. **Gültig in allen teilnehmenden Marktkauf Häusern in der Region Minden-Hannover.** Der Coupon ist nicht kombinierbar mit Coupons identischer Aktionen sowie PAYBACK Aktionen, die sich auf das beworbene Angebot beziehen. Bei mehreren Coupons, welche das selbe Angebot bewerben, wird immer der Coupon eingelöst, der den größten Vorteil bietet. Gilt ab 3€ Mindestumsatz. Abgabe erfolgt nur in haushaltsüblichen Mengen. Bei Missbrauch werden Punkte zurückbelastet.

Coupon-Vervielfältigung nicht zulässig.

Gültig bis 19.01.2026

(90)1000343494612

°PAYBACK

3FACH °Punkte
auf Süßwaren & Knabberartikel.

So funktioniert's: Coupon beim Bezahlen vorlegen. Die Einlösung erfolgt automatisch durch Vorlage der (mobilen) PAYBACK Karte an der Kasse. Coupon ist nur einmalig und nicht nachträglich einlösbar. Die Punktegutschrift erfolgt innerhalb 1 Woche. **Gültig in allen teilnehmenden Marktkauf Häusern in der Region Minden-Hannover.** Der Coupon ist nicht kombinierbar mit Coupons identischer Aktionen sowie PAYBACK Aktionen, die sich auf das beworbene Angebot beziehen. Bei mehreren Coupons, welche das selbe Angebot bewerben, wird immer der Coupon eingelöst, der den größten Vorteil bietet. Gilt ab 2€ Mindestumsatz. Abgabe erfolgt nur in haushaltsüblichen Mengen. Bei Missbrauch werden Punkte zurückbelastet.

Coupon-Vervielfältigung nicht zulässig.

Gültig bis 19.01.2026

(90)1000343034141

°PAYBACK

SAMMELN SIE °PUNKTE?

Sparen und sammeln Sie mit jedem Einkauf bei EDEKA

PAYBACK °PUNKTE!

Wenn Sie regelmäßig bei EDEKA oder MARKTKAUF in der Region Minden-Hannover einkaufen, haben Sie bestimmt schon einmal an der Kasse die Frage gehört: „Sammeln Sie PAYBACK °Punkte?" Vielleicht hatten Sie noch keine Zeit, darüber nachzudenken, ob sich das lohnt. Die Antwort ist jedoch ganz einfach: Ja, es lohnt sich – und der Einstieg ist kinderleicht!

SO FUNKTIONIERT'S

Die PAYBACK Karte von EDEKA erhalten Sie direkt in allen teilnehmenden Märkten in Ihrer Nähe. Damit können Sie sofort mit dem °Punktesammeln beginnen. Bereits ab 200 gesammelten °Punkten können Sie Ihr Guthaben einlösen – etwa direkt beim Einkauf an der Kasse bei EDEKA oder MARKTKAUF. Mit den regelmäßig verfügbaren Coupons (siehe links) sammeln Sie außerdem Extra-Punkte und füllen Ihr °Punktekonto noch schneller.

HALLO, AZUBIS!

Ein Looping in Richtung Zukunft: Die EDEKA Minden-Hannover begrüßt 1.300 neue Auszubildende

Der Beginn einer Ausbildung bei der EDEKA Minden-Hannover ist eine wilde Achterbahnfahrt. Und das im wahrsten Sinne des Wortes. Denn jedes Jahr finden zum Ausbildungsstart die Azubi-Willkommenstage im Heide Park Soltau und im Belantis Freizeitpark in Leipzig statt. Rund 1.300 Nachwuchskräfte begrüßte die EDEKA Minden-Hannover in diesem Jahr. Die Berufseinsteiger:innen machen ihre Ausbildungen in den Märkten, in der Logistik, Produktion und der Verwaltung. Für einen Tag kamen sie in den Freizeitparks zusammen, um gemeinsam in die aufregende Zeit des Berufseinstiegs zu starten.

DER SPASS STEHT IM VORDERGRUND

Neben der Vermittlung vieler neuer Informationen über die EDEKA Minden-Hannover standen während des Events besonders der Spaß, die Gemeinschaft und das gegenseitige Kennenlernen im Vordergrund. Auch für das leibliche Wohl wurde bestens gesorgt: Schäfer's und Bauerngut versorgten die jungen EDEKAner:innen mit allerlei Köstlichkeiten.

GUT ZU WISSEN

Der Heide Park in Soltau (Foto oben rechts und unten) ist der zweitgrößte Freizeitpark Deutschlands. Der Belantis Park in Leipzig (oben links) bietet insgesamt 60 Attraktionen.

JETZT BEWERBEN!

Klingt ziemlich cool, oder? Wer nächstes Jahr auch dabei sein und Teil der bunten EDEKA-Welt werden möchte, kann sich für den Ausbildungsstart 2026 bewerben. An den unterschiedlichen Standorten gibt es insgesamt 24 Ausbildungsberufe in den Bereichen Einzelhandel, Großhandel, Logistik und Produktion sowie drei duale Studiengänge. Und das Beste: Die Bewerbung geht jetzt ganz schnell und einfach über WhatsApp (siehe rechts).

SCHNELL UND EINFACH

AUSBILDUNG GESUCHT?

Keine Lust, aufwendig ein Anschreiben zu formulieren? Dann bewirb Dich schnell und unkompliziert auf Deinen Wunschjob über WhatsApp. Einfach QR-Code scannen und in den Stellenangeboten direkt auf den WhatsApp-Button klicken. So gelangst Du zum Jobinterview.

Wir lieben Talente

WIR-LIEBEN-TALENTE.DE
@WIRLIEBENTALENTE

Fotos: Christian Schwier (2), Thomas Meinicke

EDEKA Herzstücke

ADVENT IM HERZEN

Mit unseren **EDEKA HERZSTÜCKEN** *genießen Sie die süße Weihnachtszeit*

HERZHAFT SÜSS

Die **Lebkuchenherzen** mit Aprikosenffüllung sind mit Zartbitterschokolade umhüllt und mit Vollmilchschokolade verziert.

WIE DAS DUFTET

Das **Vanillekipferl-Flavour** mit feinem Bourbon-Vanille-Extrakt und Bittermandel-Aroma ist die perfekte Zutat für den Plätzchenklassiker.

STERNSTUNDE

Die würzig-zarten **Zimtsterne** vereinen weihnachtliche Aromen mit Haselnüssen und Mandeln. Perfekt für festliche Genussmomente und ein unverzichtbarer Klassiker auf jedem Plätzchenteller.

38

PROZENT

So viele Befragte geben in einer Umfrage des Lebensmittelverbands Deutschland e. V. an, dass sie am liebsten Vanillekipferl essen. Sie sind damit die Lieblingsplätzchen der Deutschen.

WÜRZIGE KOMBI

Die **Dominosteine Typ Winterpunsch** kombinieren Edelmarzipan und Fruchtfüllung mit einem Hauch von Punsch. So schmeckt der Advent!

KNUSPRIGE KLASSIKER

Die **Butter-Vollmilch-Spekulatius** mit Vollmilchschokolade sind ein zart-knuspriger Genuss mit festlichen Motiven.

GUT ZU WISSEN

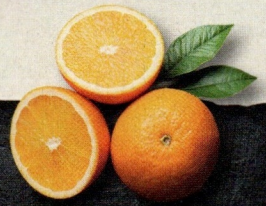
Bei PAYBACK, Deutschlands größtem Bonusprogramm, bekommen Sie für jeden Einkauf bei EDEKA PAYBACK °Punkte gutgeschrieben. Über die EDEKA App können Sie die PAYBACK Karte verknüpfen. So können Sie mit einem Scan PAYBACK °Punkte sammeln, PAYBACK Coupons nutzen und von Rabatten der EDEKA-App-Coupons profitieren.

10 JAHRE *Zitrus-Projekt!*

VON EDEKA UND WWF

Da jubelt die Umwelt:

- **Nachhaltigeres Wassermanagement**
- **Weniger Pestizide**
- **Erhalt und Förderung der Artenvielfalt**
- **Bessere Bodenfruchtbarkeit**



In Spanien machen **EDEKA und WWF seit 10 Jahren** in einem gemeinsamen Projekt den konventionellen Anbau von Zitrusfrüchten **umweltverträglicher.**

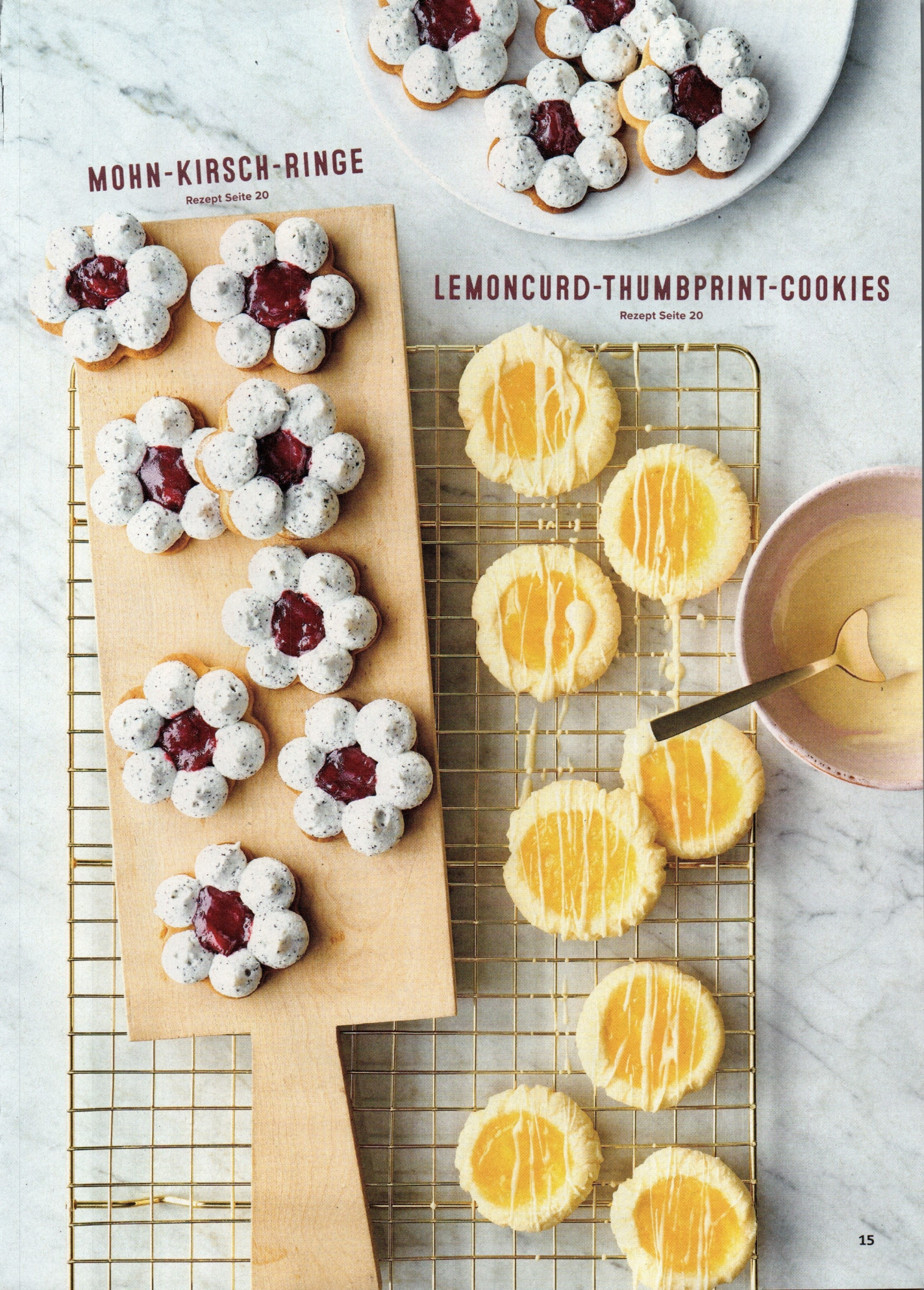
Mehr Informationen zum Projekt auf **edeka.de/zitrus.**

Wir ♥ Lebensmittel.

AUF IN DIE ADVENTSBÄCKEREI

Echte Hingucker und ganz leicht nachzubacken: Mit diesen wunderbaren **PLÄTZCHEN** *versetzen wir Sie blitzschnell in Weihnachtsstimmung*

Fotos Andrea Thode
Foodstyling Nicole Reymann
Styling Krisztina Zombori


MOHN-KIRSCH-RINGE
Rezept Seite 20
LEMONCURD-THUMBPRINT-COOKIES
Rezept Seite 20

MINI-MARZIPAN-GUGLS MIT PUNSCHGUSS

Rezept Seite 21

HIBISKUS-TERRASSENPLÄTZCHEN

Rezept Seite 22

SCHWARZ-WEISS-SPRITZGEBÄCK MIT NOUGAT

Rezept Seite 22

MANDORLINIS

Rezept Seite 24

SALTED-CARAMEL-GINGERBREAD-BROWNIES

Rezept Seite 24

SCHOKOLADEN-PISTAZIEN-RINDE

Rezept Seite 26

SCHNELL IN FORM

Der robuste **Mehrweg-Spritzbeutel** aus kochfestem Leinen wird mit fünf Tüllen in verschiedenen Formen geliefert. Perfekt für kreative Tortendekorationen und Plätzchenverzierungen.

GUT ZU WISSEN

Kuvertüre ist eine Schokoladensorte, die sich ideal zum Überziehen von Gebäck eignet. Sie hat einen höheren Anteil von Kakaobutter und damit einen höheren Fettgehalt. Geschmolzen ist sie dünnflüssiger als normale Schokolade und lässt sich dadurch besonders gut verarbeiten.

SAFTIG & ERFRISCHEND

Die süßen, aromatischen **Zitronen** mit der leuchtend gelben Farbe haben eine Apeel®-Schutzschicht. Dadurch sind sie deutlich länger haltbar.

MOHN-KIRSCH-RINGE

Für ca. 38 Stück

- *250 g Weizenmehl (Type 405) + etwas mehr zum Arbeiten*
- *140 g kalte Butter*
- *100 g GUT&GÜNSTIG Puderzucker*
- *1 Eigelb (Gr. M)*
- *Mark von 1 Vanilleschote*
- *Salz*
- *3 Eiweiß (Gr. M)*
- *180 g Zucker*
- *50 g gemahlene Mandeln, ohne Haut*
- *40 g gemahlener Mohn*
- *ca. 150 g Kirschkonfitüre*

1 Mehl, Butter in Stückchen, Puderzucker, Eigelb, Vanillemark und 1 Prise Salz rasch zu einem glatten Teig verkneten. In Folie gewickelt 30 Minuten kalt stellen.

2 Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Teig auf bemehlter Fläche ca. 3 mm dick ausrollen. Etwa 38 Kreise mit großem Wellenrand (Ø 4,5–5 cm) ausstechen und auf 1–2 mit Backpapier belegte Backbleche legen. Im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten hellbraun backen. Abkühlen lassen. Ofentemperatur auf 100 °C Umluft reduzieren.

3 Eiweiß steif schlagen, dabei den Zucker einrieseln lassen. Mandeln und Mohn unterheben. Masse in einen Spritzbeutel mit 6-mm-Lochtülle füllen und kleine Teigtupfer kreisförmig auf die Teigränder spritzen, sodass die Mitte frei bleibt. Die Plätzchen erneut etwa 20 Minuten backen, dann jeweils ½ TL Kirschkonfitüre in die Mitte geben. Auf der zweiten Schiene von unten weitere 15 Minuten backen. Plätzchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

Zubereitung: ca. 70 Minuten + 30 Minuten Kühlzeit
Pro Stück: ca. 105 kcal, 2 g E, 5 g F, 13 g KH

LEMONCURD-THUMBPRINT-COOKIES

Für ca. 40 Stück

- *150 g weiche Butter*
- *180 g Puderzucker*
- *1 Eigelb (Gr. M)*
- *1 EL abgeriebene Bio-Zitronenschale*
- *2 EL Zitronensaft*
- *200 g EDEKA Bio Weizenmehl (Type 550)*
- *½ TL Backpulver*
- *150 g Lemoncurd*
- *50 g weiße Kuvertüre*

1 Butter mit 100 g Puderzucker cremig rühren. Eigelb, Zitronenschale und Zitronensaft unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen, zügig unterkneten und den Teig in Frischhaltefolie gewickelt 30 Minuten kalt stellen.

2 Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160) vorheizen. Aus dem Teig Kugeln formen, in restlichem Puderzucker wälzen und mit Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Mit dem Daumen oder einem runden Stiel mittig leicht eindrücken.

3 Jeweils etwas Lemoncurd in die Vertiefung füllen. Auf der zweiten Schiene von unten 12–15 Minuten hell backen. Herausnehmen und die Cookies auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

4 Weiße Kuvertüre grob hacken, in einer Metallschüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen und mit dem Esslöffel in feinen Streifen über die Cookies geben. Kuvertüre abkühlen lassen.

Zubereitung: ca. 1 Stunde + 30 Minuten Kühlzeit
Pro Stück: ca. 79 kcal, 1 g E, 4 g F, 9 g KH

MINI-MARZIPAN-GUGLS MIT PUNSCHGUSS

Für ca. 15 Stück

FÜR DEN PUNSCH

• 80 ml Rotwein (oder Traubensaft) • 40 ml Kirschsaft • 30 ml Orangensaft • 1 kleines Stück Orangenschale • 1 kleine Zimtstange • 1 Gewürznelke • 1 TL Zucker

FÜR TEIG UND GUSS

• 200 g Marzipanrohmasse • 150 g weiche Butter + etwas mehr für die Förmchen • 120 g Zucker • Salz • 1 Päckchen Vanillezucker • 3 Eier (Gr. M) • 180 g Mehl (Type 405) • 1 TL Backpulver • 120 ml abgekühlter Punsch (siehe oben) • 240 g Puderzucker • 100 g EDEKA Herzstücke Zartbitter-Schokoladen-Kuvertüre (Zimmertemperatur)

1 Für den Punsch Rotwein, Kirschsaft, Orangensaft und -schale, Zimtstange, Nelke und Zucker in einem kleinen Topf bei milder Hitze 8–10 Minuten ziehen lassen, aber nicht kochen. Anschließend durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen.

2 Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze (Umluft 160) vorheizen. Marzipan raspeln. Butter, Zucker, 1 Prise Salz und Vanillezucker cremig rühren. Eier einzeln unterrühren. Marzipan zugeben und glatt rühren. Mehl und Backpulver mischen, nach und nach zusammen mit 60 ml Punsch verrühren. Gugelhupfformen (Ø ca. 6 cm, 60 ml Inhalt) fetten. Teig einfüllen und auf der zweiten Schiene von unten 18 Minuten backen.

3 Gugelhupfe in der Form abkühlen lassen. Herauslösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Puderzucker mit 50–60 ml Punsch zu einem Guss verrühren. Gugelhupfe damit überziehen. Zimmerwarme Kuvertüre mit einem scharfen Messer in dünne Röllchen schneiden und auf dem Gebäck verteilen. Auf Backpapier fest werden lassen.

***Zubereitung:** ca. 55 Minuten + 15 Minuten Kühlzeit*
***Pro Stück:** ca. 293 kcal, 4 g E, 15 g F, 35 g KH*

SUPER ZUM VERFEINERN

Die **Marzipanrohmasse** verfeinert Teige und Pralinen. Sie ist perfekt zum Verzieren von Gebäck und Torten, da sie sich ganz leicht modellieren lässt.

Anzeige

BACKFREUDEN IM AIRFRYER

Lust, sich das Backen noch leichter zu machen? Gewinnen Sie eines von drei **AIRFRYER-BACK-PAKETEN**!

Frisch backen
Hier geht es zum Airfryer-Apfelkuchen-Rezept. Einfach scannen!

Schnell, praktisch und lecker: Mit dem neuen Dr. Oetker Airfryer Backin, dem ersten speziell für die Heißluftfritteuse entwickelten Backpulver, gelingen himmlisch lockere Gebäcke. Die abgestimmte Rezeptur sorgt dafür, dass Teige im Airfryer perfekt aufgehen – oft in kürzerer Zeit. Besonders vielseitig wird das Kochvergnügen mit dem Philips Steam Airfryer 5000 Series Dual Basket (NA552). Als erster Airfryer mit zwei Körben und integrierter Dampfgarfunktion ermöglicht er es, im großen Korb Dumplings zu dämpfen, während im kleinen knusprige Pommes garen. Mit zwölf voreingestellten Programmen bietet er zahlreiche Optionen – vom Airfryen über das Dampfgaren bis zum Backen. Ideal für alle, die es einfach, schnell und flexibel mögen.

IHR GEWINN

Gewinnen Sie eins von drei Dr. Oetker Airfryer-Back-Paketen bestehend aus: Airfryer Backin, Backmischung für Quarkbällchen aus dem Airfryer, mit Backzutaten gefüllte Dr. Oetker Aufbewahrungsdose, Silikon-Muffinförmchen und einem Philips Steam Airfryer 5000 Series Dual Basket (NA552). Beantworten Sie die Gewinnspielfrage und rufen Sie uns an: **Womit geht der Teig im Airfryer am besten auf?** Teilnahmebedingungen auf Seite 81.

PERFEKT ZUM BACKEN

Der **Feinste Zucker** mit seinen extra feinen Kristallen löst sich besonders schnell auf. Das sorgt für tolle Backergebnisse. Ideal für Kuchen, Cremes und Desserts.

GUT ZU WISSEN

Nougat ist eine Konfektmasse, deren wichtigste Zutat Haselnüsse sind. Sie werden geröstet und gemahlen. Danach werden sie mit Zutaten wie Puderzucker, Kakaobutter und Kuvertüre verknetet, bis sich eine gleichmäßige Masse bildet, die nach dem Abkühlen geschnitten werden kann.

KLASSISCHE FORMEN

Die stabilen **Ausstechförmchen** gibt es in den Motiven Stern, Schneemann, Tannenbaum und Sternschnuppe.

HIBISKUS-TERRASSEN-PLÄTZCHEN

Für ca. 30 Stück

FÜR DAS HIBISKUSGELEE

• 4 Beutel Hibiskustee • 120 ml Apfelsaft • 1 kleine Zimtstange • 1 Nelke • 150 g Gelierzucker (2:1) • 1 EL Zitronensaft

FÜR DEN TEIG

• 250 g Weizenmehl (Type 405) + etwas zum Arbeiten • 100 g EDEKA Herzstücke Mandeln gemahlen • 150 g weiche Butter • 100 g Zucker • 2 Päckchen Vanillezucker • Salz • 1 Ei (Gr. M)

1 Für das Gelee 300 ml Wasser mit Hibiskusteebeuteln, Apfelsaft, Zimtstange und Nelke aufkochen und bei milder Hitze 5 Minuten ziehen lassen (nicht kochen). Durch ein Sieb gießen. Die Teebeutel beiseitelegen. Flüssigkeit mit Gelierzucker und Zitronensaft verrühren, unter Rühren aufkochen und 3–4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Gelierprobe machen. Das Gelee heiß in ein sauberes Einmachglas füllen und darin abkühlen lassen.

2 Hibiskustee aus den Beuteln holen und für den Teig beiseitestellen. Für den Teig Mehl, Mandeln, weiche Butter in Stücken, Zucker, Vanillezucker, 1 Prise Salz, Ei und Hibiskustee rasch zu einem glatten Teig verkneten. In Folie gewickelt 30 Minuten kalt stellen.

3 Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze (Umluft 160) vorheizen. Den Teig auf leicht bemehlter Fläche ca. 3 mm dick ausrollen, jeweils 30 Kreise à 3, 4 und 5 cm ausstechen. Teigkreise auf mit Backpapier belegte Bleche setzen, auf der zweiten Schiene von unten 6–8 Minuten backen und danach auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Je 3 Plätzchen in verschiedenen Größen mit erwärmtem Hibiskusgelee zusammensetzen und trocknen lassen.

Zubereitung: ca. 1 Stunde + 30 Minuten Kühlzeit
Pro Stück: ca. 118 kcal, 2 g E, 5 g F, 16 g KH

SCHWARZ-WEISS-SPRITZGEBÄCK MIT NOUGAT

Für ca. 40 Stück

• 250 g weiche Butter • 180 g EDEKA Herzstücke Feinster Zucker • Salz • Mark von 1 Vanilleschote • 1 Päckchen Vanillezucker • 2 Eier (Gr. M) • 370 g Weizenmehl (Type 405) • 2 EL Backkakao, stark entölt • 3 EL ganze Haselnüsse • 200 g Nougatschokolade

1 Butter, Zucker, 1 große Prise Salz, Vanillemark und Vanillezucker cremig rühren. Die Eier einzeln unterrühren. 340 g Mehl kurz unterarbeiten.

2 Teig halbieren. Über eine Hälfte Backkakao sieben und kurz einarbeiten. Restliches Mehl mit der zweiten Teigportion verkneten.

3 Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze (Umluft 160) vorheizen. Hellen und dunklen Teig jeweils in einen Spritzbeutel mit großer Tropfentülle füllen. Backbleche mit Backpapier auslegen. Pro Plätzchen jeweils einen hellen und einen dunklen Teigstreifen von ca. 6 cm Länge direkt nebeneinander auf das Backpapier spritzen. Im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Schiene von unten 8–10 Minuten backen.

4 Das Spritzgebäck auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen. Inzwischen die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und grob hacken. Dann Nougatschokolade grob hacken, im Wasserbad schmelzen und glatt rühren. Plätzchen zu etwa 1/3 in Nougat tauchen und mit den gerösteten Haselnusssplittern bestreuen. Anschließend trocknen lassen.

Zubereitung: ca. 50 Minuten
Pro Stück: ca. 118 kcal, 2 g E, 6 g F, 14 g KH

Probiere Schwedens zartschmelzende Schokolade

Mmm...Marabou

FERTIG ZUGESCHNITTEN

Die 30 **Backpapier-zuschnitte** sind passend für gängige Backbleche und können von beiden Seiten verwendet werden. Sie sind einzeln entnehmbar und lassen die Plätzchen sanft vom Blech gleiten.

GUT ZU WISSEN

Wenn Sie keinen Crème-brûlée-Brenner haben, können Sie die Mandorlinis auch bei Oberhitze auf der oberen Einschubleiste des Backofens bräunen. Lassen Sie dabei das Backpapier auf dem Blech weg.

SCHÖN SCHOKOLADIG

Der **Backkakao** aus entöltem, ungezuckertem Kakao ist ideal für Kuchen, Desserts und heiße Schokolade. Von der Rainforest Alliance zertifiziert, kommt er aus nachhaltigerem Anbau.

MANDORLINIS

Für ca. 28 Stück

• 90 g GUT&GÜNSTIG Puderzucker • 250 g gemahlene Mandeln • 1 TL abgeriebene Bio-Orangenschale • 2 EL Orangenmarmelade • 2 TL Orangenblütenwasser (alternativ 2 Tropfen Orangenaroma) • 100 g Mandeln, gehobelt • 2 Scheiben kandierte Orange (alternativ Orangenschale)

1 Vom Puderzucker 2 EL abnehmen und für später beiseitestellen. Gemahlene Mandeln mit Puderzucker, Orangenschale, Orangenmarmelade und Orangenblütenwasser gründlich verkneten.

2 Aus der Masse 28 kleine Kugeln formen, in den gehobelten Mandeln wälzen und leicht andrücken. Kugeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Mit Puderzucker bestäuben.

3 Mit einem Crème-brûlée-Brenner die Oberflächen leicht abflämmen (alternativ: bei 220–250 °C Oberhitze-/Grillfunktion im Backofen), bis die Mandeln goldbraun sind und der Zucker karamellisiert ist. Dann vollständig auskühlen lassen. Inzwischen die kandierten Orangenscheiben in dünne Streifen schneiden und die Mandorlinis je mit 1 Streifen belegen. Mit restlichem Puderzucker bestreuen.

Zubereitung: ca. 25 Minuten
Pro Stück: ca. 92 kcal, 2 g E, 5 g F, 9 g KH

KINDERPODCAST

Erfahre mehr über Lebensmittel, Sport, Tiere & Co. bei YUMMI – Der Kinderpodcast, präsentiert von EDEKA. Überall, wo es Podcasts gibt, und auf **edeka.de/yummi**

SALTED-CARAMEL-GINGERBREAD-BROWNIES

Für ca. 25 Stück

• 200 g Zartbitterkuvertüre (70 % Kakao) • 200 g Butter • 3 Eier (Gr. M) • 180 g Rohrohrzucker • Salz • 1 EL GUT&GÜNSTIG Backkakao • 80 g Weizenmehl (Type 405) • 1 EL Lebkuchengewürz • ½ TL gemahlener Ingwer • 100 g Pekannüsse • 250 g weiße Kuvertüre • 5–6 weiche Karamellbonbons (Salzkaramell) • 2 EL Schlagsahne

1 Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze (Umluft 160) vorheizen. Form (20 x 20 cm) mit Backpapier auslegen. Zartbitterkuvertüre hacken, mit Butter über dem Wasserbad schmelzen und etwas abkühlen lassen.

2 Eier mit Zucker und 1 Prise Salz in einer Schüssel schaumig schlagen. Schokoladen-Butter-Mischung unterrühren. Kakao, Mehl, Lebkuchengewürz sowie Ingwer mischen und unterheben. 70 g Pekannüsse grob hacken und unterheben. Teig in die vorbereitete Form füllen und glatt streichen. Im heißen Ofen auf der zweiten Schiene von unten 20 Minuten backen. Herausnehmen, vollständig auskühlen lassen und aus der Form heben.

3 Weiße Kuvertüre grob hacken und über dem heißen Wasserbad schmelzen. Karamellbonbons mit Sahne bei milder Hitze unter Rühren schmelzen. 2–3 EL Kuvertüre auf der Teigoberfläche verstreichen und 20 Minuten kühlen, bis die Kuvertüre erstarrt ist. Danach die Platte wenden. Restliche geschmolzene Kuvertüre dick auf der zweiten Seite der Kuchenplatte verstreichen. Karamellmasse mit dem Löffel überziehen und mit einem Holzstäbchen mit der Kuvertüre verziehen. Restliche Pekannüsse in Streifen schneiden und auf der Platte gleichmäßig verteilen. Mindestens 1 Stunde kalt stellen und anschließend in ca. 4 cm große Würfel schneiden. Gut gekühlt aufbewahren.

Zubereitung: ca. 70 Minuten
+ 1 Stunde 20 Minuten Kühlzeit
Pro Stück: ca. 253 kcal, 3 g E, 18 g F, 19 g KH

Viennetta®

Pistazie Vanille

Das festliche Dessert für zu Hause

Neu und nur für kurze Zeit!

FRISCH GEHACKT

Die **naturbelassenen Pistazienkerne** sind ungesalzen, ungeröstet und haben eine tiefgrüne Farbe. Aus ganzen, handverlesenen Kernen gehackt, sind sie ideal für feine Backwaren, Desserts und Pralinen.

SCHOKOLADEN-PISTAZIEN-RINDE

Für 10–14 Stücke

- *1,5 Blätter Filoteig (ca. 30 x 31 cm)*
- *1 EL geschmolzene Butter + etwas für das Blech*
- *1 EL Puderzucker*
- *½ TL Zimtpulver*
- *300 g weiße Kuvertüre*
- *200 g Zartbitterkuvertüre*
- *2 Stücke EDEKA Bio Fruchtchips Mango*
- *30 g gehackte Pistazien, ungesalzen*
- *ca. 20 g kandierter Ingwer*
- *20 g gefriergetrocknete Waldbeeren*

1 Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze (Umluft 180) vorheizen. Die Filoteigblätter überlappend auf ein kleines, gefettetes Blech (ca. 30 x 27 cm) legen, mit Butter bestreichen und mit Puderzucker und Zimt bestäuben. Im heißen Ofen auf der zweiten Schiene von unten 6–8 Minuten goldbraun backen, dann herausnehmen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

2 Überstehende Ränder abbrechen, zerbröseln und beiseitestellen. Helle und dunkle Kuvertüre jeweils grob hacken, über einem heißen Wasserbad getrennt voneinander schmelzen und auf dem Filoteig verteilen. Mit einem Holzspieß marmorieren.

3 Getrocknete Mango in feine Streifen schneiden. Filoteig mit Mangostreifen, Pistazien, Filoteigbröseln, gehacktem Ingwer und Beeren bestreuen und im Kühlschrank erstarren lassen. Wenn die Schokolade fest ist, Teigplatten in unregelmäßige Stücke brechen. Luftdicht verpackt aufbewahren.

Zubereitung: ca. 35 Minuten
+ 45 Minuten Abkühlzeit
Pro Stück: ca. 207 kcal, 3 g E, 13 g F, 42 g KH

Natürliches Gleichgewicht
Greifvögel helfen bei der natürlichen Schädlingsbekämpfung und tragen somit zum ökologischen Gleichgewicht bei.

10 JAHRE ZITRUS-PROJEKT

Seit zehn Jahren fördern EDEKA und WWF in einem gemeinsamen Projekt in Spanien die Artenvielfalt beim Anbau konventioneller Zitrusfrüchte

Es ist ein Vorzeigeprojekt für nachhaltigere konventionelle Landwirtschaft: Bei Orangen, Mandarinen und Clementinen der Marke EDEKA Herzstücke wird der Anbau umweltfreundlicher gestaltet. Der Fokus des Projekts liegt dabei auf verantwortungsvollerem Umgang mit Wasser, dem Erhalt der biologischen Vielfalt, einem verbesserten Bodenmanagement, der Förderung von Nützlingen und der Reduzierung des Pestizideinsatzes. So wurden im Jahr 2024 gut 2/3* weniger Pestizide eingesetzt als vor Projekteintritt. Auf den Farmen wurden bereits über 170 Wirbeltierarten gezählt, darunter bedrohte Greifvögel.

Sitzstangen und Nistkästen unterstützen die Ansiedlung etwa von Turmfalken und Schleiereulen, die Schädlinge wie Mäuse auf natürliche Weise bekämpfen. Damit zeigt das Zitrus-Projekt, wie konventionelle Landwirtschaft umweltfreundlicher gestaltet werden kann, bei gleichbleibender Produktivität. Mehr Informationen zum Projekt auf: **EDEKA.DE/ZITRUS**.

SÜSS, SAFTIG, NACHHALTIGER

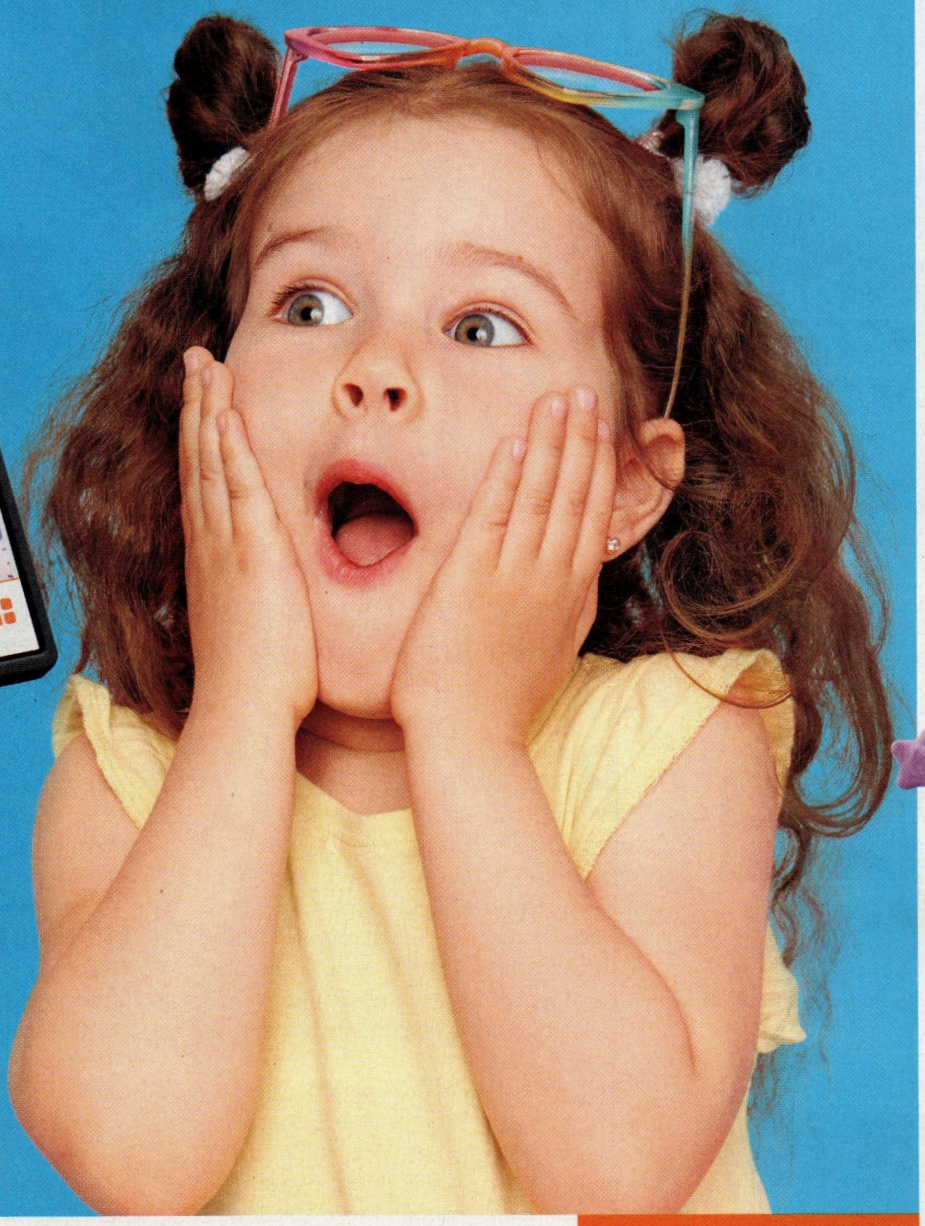
Dank des natürlichen Apeel®-Schutzmantels bleiben die **Sonnenkuss Orangen** länger frisch, was Lebensmittelverluste reduziert.

WWF STARKE PARTNER GEMEINSAM FÜR MEHR NACHHALTIGKEIT. EDEKA

Foto: Jesus Quintano Sanchez – Illustration: Shutterstock

* Bezieht sich auf 22 der 27 Projektfarmen, da für fünf Farmen keine historischen

Schon entdeckt?!



KOSTET NIX!

Die TOGGO App – mit den besten Serien, Spielen und Kinderliedern. Sorgt immer für gute Laune, versprochen!

TOGGO

BLAUES WUNDER

ROTKOHL *ist ein farbenfroher Klassiker der Herbst- und Winterküche. Das Beste: Er kommt direkt aus der Nachbarschaft*

IN DREI MINUTEN FERTIG

Auf der Festtagstafel ist der handverlesene **Gourmet Apfelrotkohl** mit Apfelstücken und Gänseschmalz ein absoluter Hingucker.

Blaukraut bleibt Blaukraut und Brautkleid bleibt Brautkleid – so lautet ein berühmter Zungenbrecher. Doch warum nennen manche das Gemüse Blaukraut und andere Rotkohl? Der Kohl hat keinen adeligen Hintergrund, der ihm diesen Namen verleiht. Als einzige Kohlart enthält er den Farbstoff Cyanidin, der seine Farbe je nach Säuregrad der Umgebung verändert. Dieser verleiht ihm nicht nur seine knallige Farbe, sondern wirkt auch antioxidativ. Wenn Rotkohl mit Essig und Zitronensaft zubereitet wird, färbt er sich rötlich. Kocht man den Kohl typisch bayerisch mit Zucker und Natron, wird er eher blau. Darum heißt er in Bayern Blaukraut.

ECHTES LIEBLINGSGEMÜSE

Der Rotkohl gehört mit Weißkohl zu den Spitzenreitern unter den Gemüsesorten. Satte 4,6 Kilogramm werden pro Kopf im Durchschnitt pro Jahr gegessen. Dabei ist der Kohl unglaublich vielseitig einsetzbar. Ob als Beilage zu Gans und Rinderbraten oder als Hauptdarsteller in Salaten oder Säften: Mit seiner Farbe und seinem mildsüßlichen Geschmack passt Rotkohl zu vielen Festtagsgerichten.

WEIT GEREIST, REGIONAL ANGEBAUT

Rotkohl ist aus dem wild wachsenden Meerkohl hervorgegangen. Ursprünglich stammt er aus China und gelangte über den Mittelmeerraum nach Europa. Inzwischen wird er auch in Deutschland angebaut. Die norddeutsche Region Dithmarschen ist das größte zusammenhängende Kohlanbaugebiet Europas. In der Erntezeit von Juni bis November werden die Kohlköpfe von Hand geschnitten und zum Weitertransport verpackt. Da Rotkohl wie alle Kohlarten vom Boden weg wächst, muss keine Erde entfernt werden. Vor dem Kochen reicht es, die äußeren Blätter zu entfernen. Ab November kommen die geernteten Köpfe schließlich ins Kühlhaus und sind bis April erhältlich.

Fotos: Shutterstock (2)

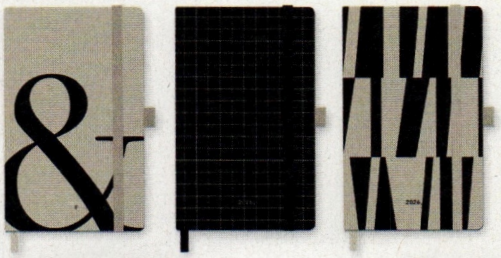
schreibwerk.

Foto- und Bastelkalender 2026

ab sofort erhältlich!

UVP nur 3,99 €

Klebe- & Dekoroller

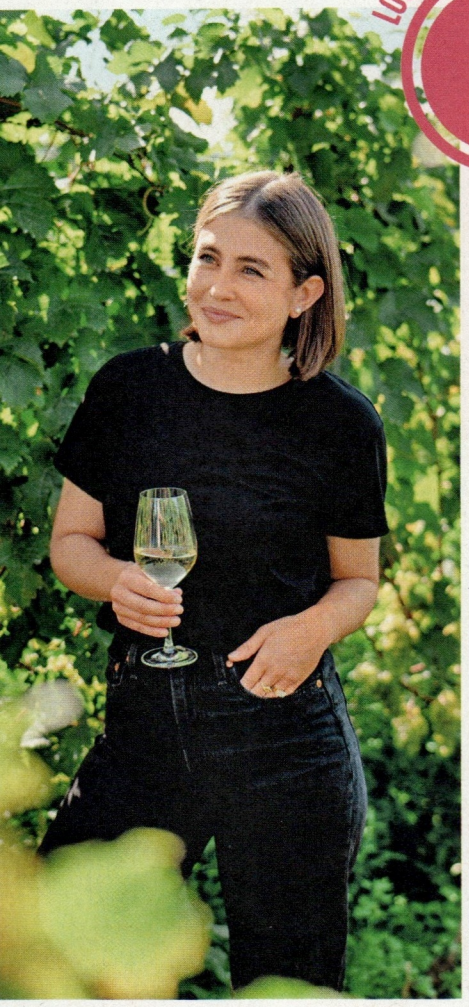


Ebenfalls erhältlich:
BLACK EDITION Taschenkalender 2026

26 PAYBACK °Punkte auf Foto &- Bastelkalender

EDEKA

LOUS WEIN-WISSEN
GLÜHWEIN



WAS GLÜHT DENN DA?

Wer sagt eigentlich, dass Glühwein und Punsch immer rot sein müssen? Lou hat ein paar heiße Trends

Ob Rot, Weiß oder Rosé – die Wahl der Weinsorte ist entscheidend für den perfekten Glühwein. Für roten Glühwein eignen sich kräftige und fruchtbetonte Sorten wie Dornfelder. Weißer Glühwein profitiert von säureärmeren Weinen wie Müller-Thurgau oder Silvaner, die sich gut mit Gewürzen wie Orangen und Sternanis kombinieren lassen. Aromatische Weißweine wie Gewürztraminer oder Scheurebe sorgen für einen intensiveren Geschmack. Rosé-Glühwein, ein weiterer Trend neben weißem, gelingt am besten mit den fruchtigen, halbtrockenen Roséweinen. Wichtig beim Glühwein ist die gute Balance zwischen Süße und Säure. Mit etwas Experimentieren finden Sie ganz schnell Ihre Lieblingsmischung!

WEIN-WISSEN ZUM HÖREN

Mehr zum Thema Glühwein in **Folge 115** von „Cheers! Der Weinpodcast mit Lou". Überall, wo es Podcasts gibt.

Ab zu Cheers!
Mit diesem Code kommen Sie direkt zu allen Podcastfolgen und zu Cheers! auf Instagram.

1 WINZERGLÜHWEIN

Ein klassischer Winzerglühwein mit einem Duft nach Zimt, Orange und Nelken. Mit seinem fruchtigen Charakter und dem angenehmen Süße-Säure-Spiel passt er perfekt zu weihnachtlichen Leckereien wie Lebkuchen, Spekulatius und Bratapfel.

KÖRPER
mittel

SÄURE
mittel

TANNIN
wenig

AROMEN
Zimt, Orange, Nelke, Beeren, Kardamom

PASST ZU
Lebkuchen, Spekulatius, Bratapfel, gebrannten Mandeln ...

2 WEISSER GLÜHWEIN

Glühwein mal anders: weiß, fruchtig und frisch! Zitronenzeste, Orange, Ingwer und Zimt treffen auf lebendige Säure – perfekt zu Vanillekipferln, Mandelhörnchen oder Orangenstollen.

KÖRPER
mittel

SÄURE
mittel

TANNIN
wenig

AROMEN
Orange, Zitrus, Zimt, Nelke, Apfel

PASST ZU
Vanillekipferln, Zimtsternen, Stollen, Bratapfel ...

3 ALKOHOLFREI

Fruchtig-würzig und ganz ohne Alkohol: Dieser Kinderpunsch, der auch Erwachsenen schmeckt, duftet nach roten Beeren, Kirsche, Zimt und Nelke. Er wärmt von innen und passt einfach zu allem, was auf dem Plätzchenteller landet!

KÖRPER
leicht

SÄURE
mittel

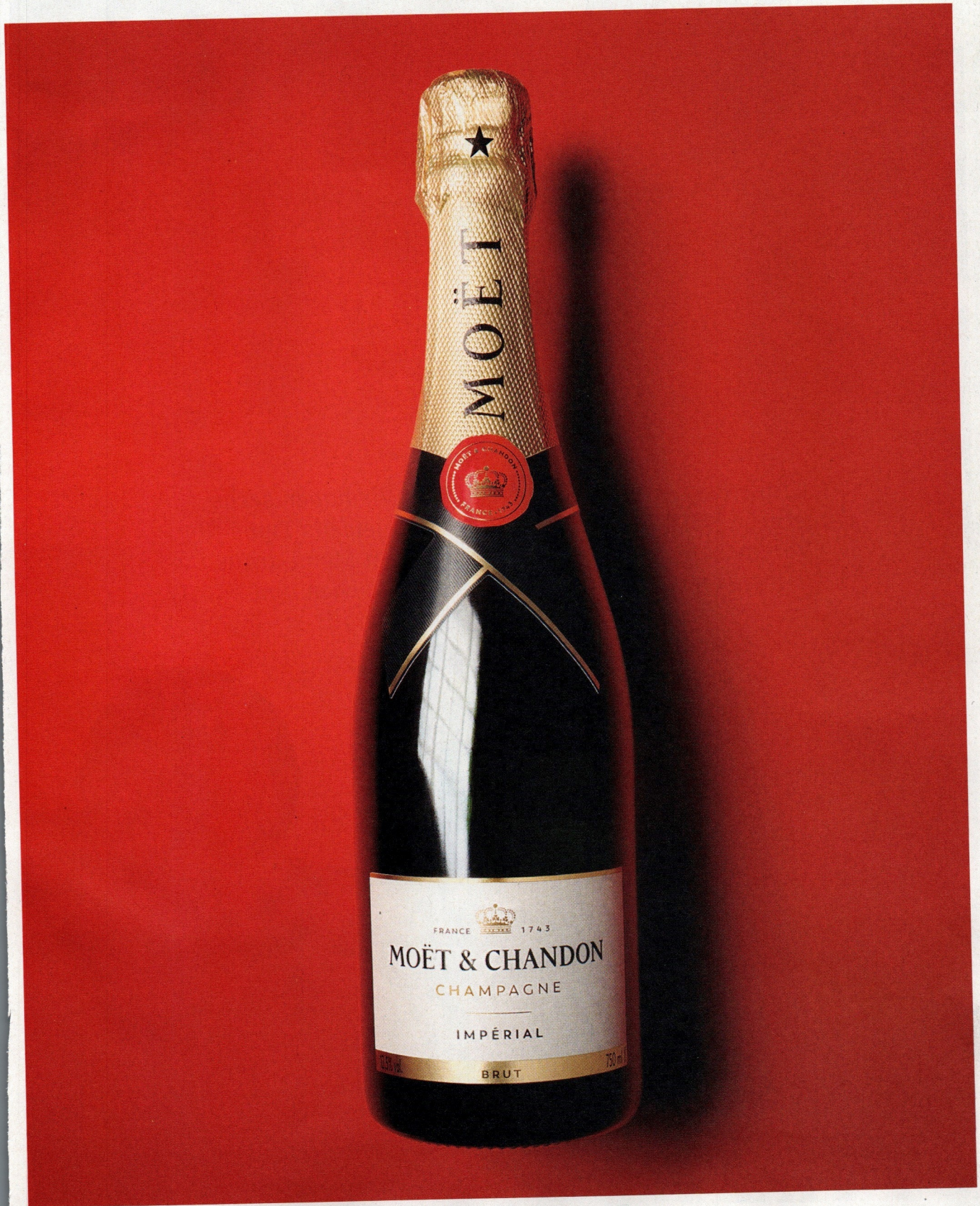
TANNIN
wenig

AROMEN
rote Beeren, Kirsche, Zimt, Nelke, Apfel

PASST ZU
Butterplätzchen, Schokokipferln, Apfelstrudel, Lebkuchen ...

Foto: Melinda Dela Costa

MOËT & CHANDON



Maßvoll genießen.

FESTLICHE MENÜS

Große Bescherung auf dem Teller: Wir haben sechs köstliche **FESTTAGSGERICHTE** *für Sie. Dazu jeweils Tipps für Vorspeisen und Desserts – so wird ein Menü draus. Unsere Vorschläge können Sie tauschen und kombinieren, wie es Ihnen gefällt*

Fotos Andrea Thode | **Foodstyling** Adam Koor | **Styling** Krisztina Zombori

GUT ZU WISSEN

Unter den Rezepten ab Seite 40 finden Sie Codes, die Sie zu passenden Vorspeisen und Desserts auf edeka.de leiten. Entdecken Sie dort weitere Rezeptideen!

GEFÜLLTE GANS

MIT MARONEN, ROSENKOHL UND SERVIETTENKNÖDELN

Rezepte Seite 40

MENÜ-TIPP VORSPEISE: WINTERLICHER SALAT MIT GERÖSTETEN NÜSSEN | DESSERT: SPEKULATIUS-TIRAMISU MIT HIMBEEREN

LACHS-KABELJAU-STRUDEL

MIT GEBRATENEM WEISSKOHL

Rezepte Seite 41

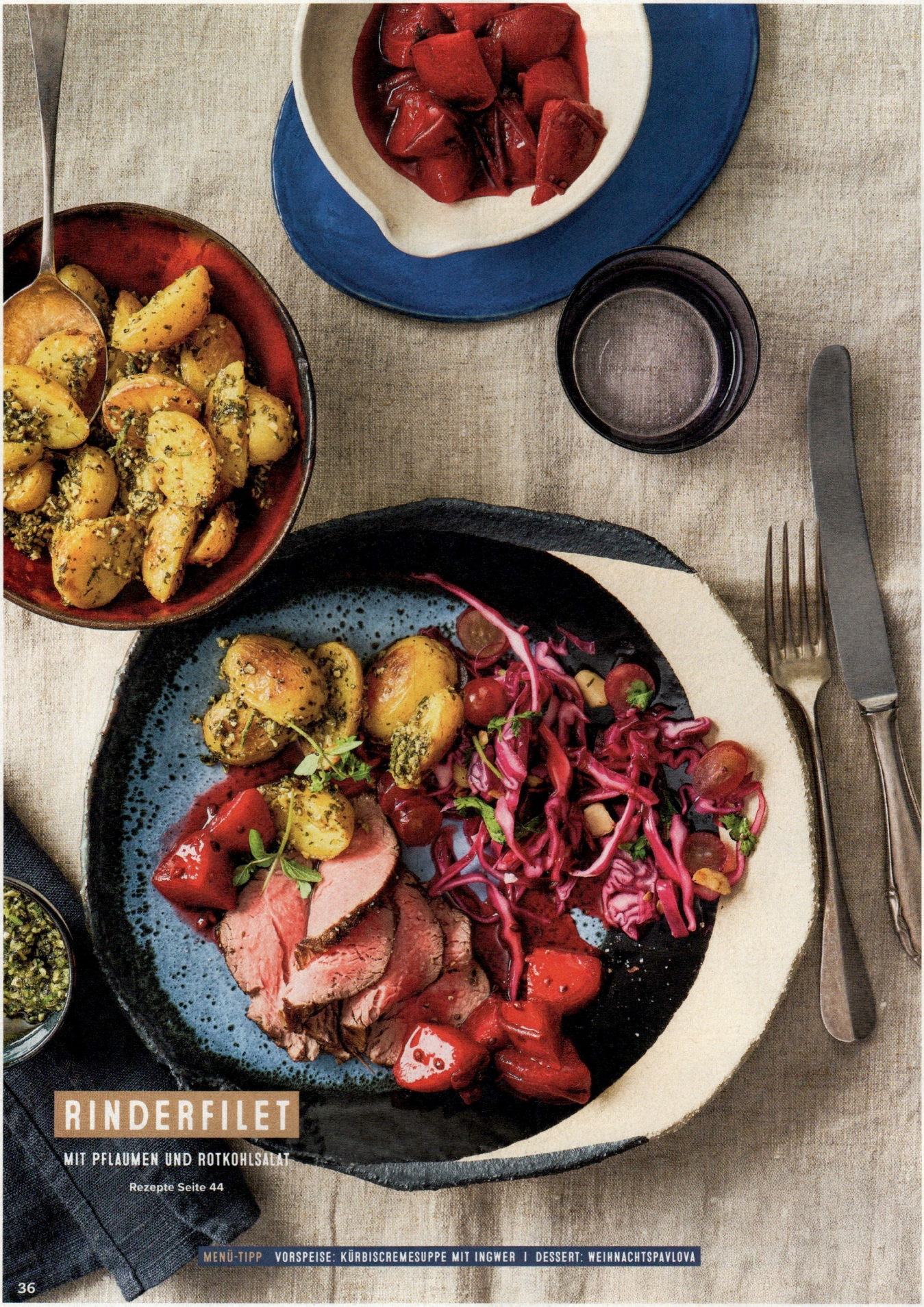
MENÜ-TIPP VORSPEISE: MARONENSUPPE MIT BIRNEN UND CHAMPIGNONS | DESSERT: ZIMTPARFAIT

OFEN-SPITZKOHL

MIT ROMESCO-SAUCE UND HASELNUSSKROKETTEN

Rezepte Seite 42

MENÜ-TIPP VORSPEISE: SÜSSKARTOFFELSUPPE MIT KICHERERBSEN-TOPPING | DESSERT: FROZEN JOGHURT MIT ERDBEERSAUCE



RINDERFILET

MIT PFLAUMEN UND ROTKOHLSALAT

Rezepte Seite 44

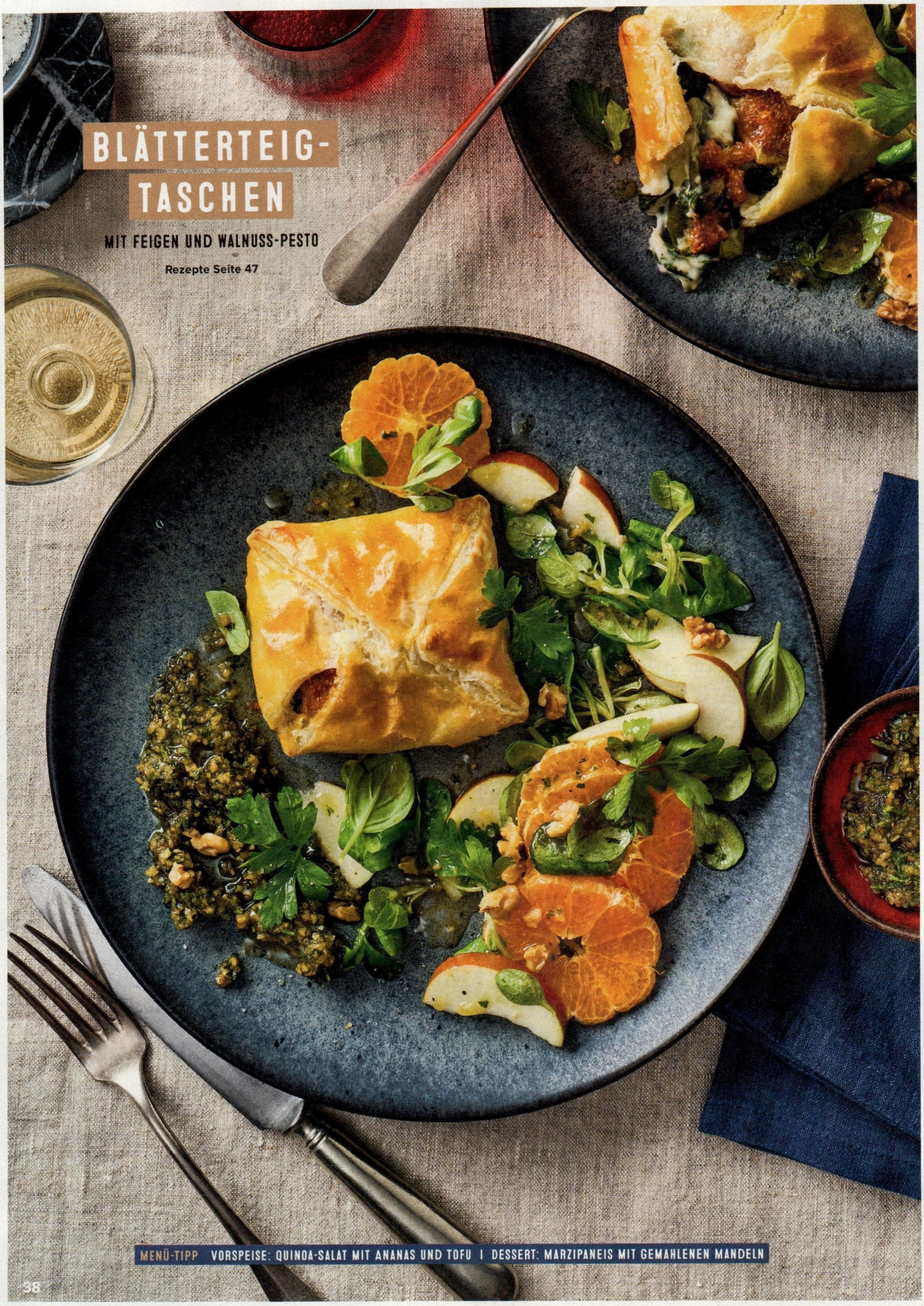
MENÜ-TIPP VORSPEISE: KÜRBISCREMESUPPE MIT INGWER | DESSERT: WEIHNACHTSPAVLOVA

LAMMKARREE

MIT KARTOFFELGRATIN UND SPINAT-SALAT

Rezepte Seite 46

MENÜ-TIPP VORSPEISE: ÜBERBACKENE BIRNEN MIT RADICCHIO | DESSERT: SPEKULATIUS-KÄSEKUCHEN



BLÄTTERTEIG-TASCHEN

MIT FEIGEN UND WALNUSS-PESTO

Rezepte Seite 47

MENÜ-TIPP VORSPEISE: QUINOA-SALAT MIT ANANAS UND TOFU | DESSERT: MARZIPANEIS MIT GEMAHLENEN MANDELN

ZITRONIGER OFENLACHS

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Lachsfilets
- 4 EL Zitronensaft
- 1 frische Zitrone für Zitronenscheiben
- 6 EL Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer
- Frischer Thymian
- Frischer Rosmarin
- 1 EL Honig
- 1 Becher miree mit frischem Meerrettich

Zubereitung:

1 Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Auflaufform vorbereiten und einfetten.

2 Lachs abtupfen und in die Auflaufform geben, leicht salzen. Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. 4-5 Scheiben in die Auflaufform geben.

3 Knoblauchzehen nicht schälen, sondern nur mit einem Messer andrücken. Kräuter waschen, grob zupfen und mit den angedrückten Knoblauchzehen in die Auflaufform geben.

4 Olivenöl, Zitronensaft und Honig vermengen. Salz und Pfeffer dazugeben und die Mischung über die Lachsfilets in der Auflaufform verteilen.

5 Lachsfilets für 20 Minuten im vorgeheizten Backofen garen.

6 Aus dem Backofen nehmen, mit frischen Zitronenscheiben und je einer luftigen miree mit frischem Meerrettich-Nocke pro Lachsfilet toppen und genießen.

MIREE MIT FRISCHEM MEERRETTICH

Die feine Schärfe von frisch geriebenem Meerrettich kombiniert mit luftig-lockerem Frischkäse. Harmoniert perfekt mit Fischgerichten und schmeckt immer lecker auf Brot oder als Dip.

ANZEIGE

LUFTIG-LOCKER FÜR JEDE GELEGENHEIT

Mit seiner einzigartig luftig-lockeren Konsistenz ist miree der perfekte Begleiter für jede Gelegenheit. Ob als leckerer Brotaufstrich, als Dip oder als cremige Zutat beim Kochen – miree passt immer!

Ein absolutes Dreamteam: feiner Lachs und miree mit frischem Meerrettich! Unser Rezept für zitronigen Ofenlachs ist nicht nur unglaublich lecker, sondern auch schnell und einfach gemacht.

miree gibt's in vielen verschiedenen Sorten – da ist für jeden Geschmack etwas dabei und der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Lust auf mehr Rezepte mit miree? Einfach QR-Code scannen oder www.miree.de besuchen.

KRÄFTIGE BASIS

Der **Geflügelfond** ist die perfekte Grundlage für Suppen, Saucen und Schmorgerichte. Er hat einen kräftigen Geschmack und fein abgestimmte Aromen.

GUT ZU WISSEN

An der EDEKA-Frischetheke erhalten Sie auch Bio-Gänse, Informationen über die Herkunft des Geflügels sowie weitere Beratung. In vielen Märkten können Sie auch vor- oder nach Hause bestellen.

LOUS WEINTIPP

ZUR GANS

Der trockene **Spätburgunder** aus Baden passt mit seiner feinen Tanninstruktur hervorragend zur gehaltvollen Gans. Der Duft nach Kirsche und Brombeere harmoniert mit den Röstaromen.

GEFÜLLTE GANS MIT MARONEN, ROSENKOHL UND KNÖDELN

Für 6–8 Portionen

- *1 küchenfertige Gans (ca. 5–6 kg)*
- *Salz, Pfeffer* • *1 EL Paprikapulver edelsüß* • *200 g Äpfel* • *100 g Zwiebeln* • *200 g EDEKA Bio Maronen, gekocht* • *50 g blanchierte Mandeln* • *1 Bio-Orange* • *1 EL Thymianblätter* • *3 Brötchen vom Vortag* • *100 g Walnusskerne* • *100 g getrocknete Aprikosen* • *100 g getrocknete Feigen* • *2 EL Butter* • *300 ml Milch* • *3 Eier (Gr. M)* • *150 g Schalotten* • *1 kg Rosenkohl* • *2 EL Butterschmalz* • *100 ml Gemüsebrühe* • *60 g Granatapfelkerne* • *300 ml Geflügelfond* • *200 ml Rotwein* • *3 EL Brombeergelee*

1 Backofen auf 165 °C Ober- und Unterhitze (Umluft 145) vorheizen. Die Gans von innen und außen abbrausen und trocken tupfen. Danach innen und außen mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

2 Äpfel waschen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Zwiebeln schälen. Beides mit Maronen und Mandeln grob hacken. Orange waschen, trocken reiben und 1 EL der Schale abreiben. Alles mit Thymian mischen und die Gans damit füllen.

3 Gefüllte Gans mit der Brust nach unten auf ein tiefes Backblech legen, 200 ml Wasser angießen und auf der mittleren Schiene in den heißen Backofen schieben. Die Gans nach 45 Minuten umdrehen und weitere 2 Stunden fertig garen. Zwischendurch immer wieder mit dem austretenden Bratensaft übergießen. Dabei das ausgetretene Fett von der Oberfläche abschöpfen.

4 Während die Gans im Backofen gart, die Brötchen in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Walnüsse, Aprikosen und Feigen hacken. Butter in der Milch leicht erwärmen, über die vorbereiteten Zutaten gießen und alles miteinander vermischen. Die Knödelmasse etwas abkühlen lassen. Eier, Salz und Pfeffer dazugeben, gründlich vermengen und dann 10 Minuten ziehen lassen.

5 Ein feuchtes Geschirrtuch auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Knödelmasse daraufgeben (einen ca. 5 cm breiten Rand frei lassen), zu einer Rolle formen und in das Tuch einwickeln. Die Tuchenden mit Küchengarn fest zubinden. Reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Den Serviettenknödel hineingeben und ca. 30 Minuten in leicht siedendem Wasser garen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

6 Die Schalotten schälen und grob hacken. Den Rosenkohl putzen und halbieren, in kochendem Salzwasser 4 Minuten blanchieren und dann abgießen. 1 EL Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Schalotten und Rosenkohl darin bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten anbraten. Brühe und Granatapfelkerne zufügen, kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.

7 Die Gans aus dem Backofen nehmen und 15 Minuten ruhen lassen. Geflügelfond in den Bräter geben, aufkochen und den Bratensatz mit einem Pfannenwender vom Boden lösen. Fond durch ein Sieb in eine Fetttrennkanne oder einen Messbecher geben. Abgesetztes Fett abgießen oder -schöpfen. Den Fond aufkochen. Rotwein und Brombeergelee hinzufügen, aufkochen, bei geringer Hitze 5–10 Minuten leicht köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

8 In der Zwischenzeit den Serviettenknödel aus dem Tuch wickeln und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. 1 EL Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Knödelscheiben darin von beiden Seiten goldbraun und knusprig anbraten. Die Gans mit Sauce, Serviettenknödeln und Rosenkohl servieren.

Zubereitung: ca. 3 Stunden 30 Minuten
Pro Portion: ca. 1.408 kcal, 64 g E, 109 g F, 42 g KH

SO WIRD EIN MENÜ DRAUS:

VORSPEISE

Winterlicher Salat mit gerösteten Nüssen und Orangen-Sahne-Dressing

DESSERT

Spekulatius-Tiramisu mit Himbeeren

LACHS-KABELJAU-STRUDEL MIT GEBRATENEM WEISSKOHL

Für 6–8 Portionen

- *200 g Mehl + etwas mehr zum Arbeiten*
- *2 EL Sonnenblumenöl*
- *Salz, Pfeffer*
- *80 ml Olivenöl*
- *1 Bund Schnittlauch*
- *300 g Lachsfilet (am Stück)*
- *300 g Kabeljaufilet (am Stück)*
- *400 g frischer Spinat*
- *1 Bio-Zitrone*
- *250 g EDEKA Herzstücke Ricotta*
- *20 g Parmesan*
- *50 g Butter*
- *100 g Semmelbrösel*
- *2 Stiele Salbei*
- *2 Stiele Rosmarin*
- *800 g Weißkohl*
- *150 g Schalotten*
- *2 EL Bratöl*
- *150 g Bacon in Streifen*

1 Mehl, Sonnenblumenöl, 1 TL Salz und 120 ml lauwarmes Wasser in der Küchenmaschine oder mit dem Handrührgerät ca. 10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Mit Olivenöl bepinseln und abgedeckt 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

2 Restliches Olivenöl erwärmen. Schnittlauch fein hacken. Das Olivenöl mit dem Schnittlauch vermengen, zusammen fein pürieren und ziehen lassen.

3 Lachs und Kabeljau von beiden Seiten mit Salz würzen. Spinat waschen, putzen und dann in kochendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren. Abgießen, abschrecken und die Flüssigkeit herausdrücken. Die Spinatblätter auf einem Küchentuch auf ca. 15 x 40 cm Größe gleichmäßig übereinander verteilen. Ein zweites Küchentuch darauflegen und andrücken.

4 Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze (Umluft 180) vorheizen. Bio-Zitrone heiß waschen, abtupfen, 1 EL Schale abreiben und unter den Ricotta rühren.

5 Den Parmesan fein reiben und die Butter schmelzen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche möglichst dünn ausrollen. Auf ein Küchentuch legen und mit gut der Hälfte der flüssigen Butter bestreichen. Danach längs bis zur Hälfte mit Semmelbröseln bestreuen und diese mit Spinatblättern belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit der Ricottamischung bestreichen.

6 Die Fischfilets trocken tupfen und auf der Ricottamischung aufeinanderlegen. Mit dem Parmesan bestreuen. Die Ränder des Teigs einklappen und den Strudel mithilfe des Küchentuchs vorsichtig aufrollen. Den Strudel vorsichtig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit der restlichen flüssigen Butter einstreichen. Mit Salbei und Rosmarin belegen. Den Strudel dann auf der mittleren Schiene

GUT ZU WISSEN

Lachs und Kabeljau lassen sich auch durch andere feste Fischsorten wie etwa Seelachs oder Zander ersetzen. So bleibt der Strudel knusprig.

LOUS WEINTIPP

ZUM STRUDEL

Grüner Apfel, Zitronen und etwas Pfirsich: Mit diesen Aromen und seiner harmonischen Säure passt der **Chardonnay** aus Norditalien toll zum Fisch und zum Weißkohl.

LOUS WEINTIPP

ZUM SPITZKOHL

Der kräftige und trockene **Tempranillo La Mancha D.O.** ist mit seinen fruchtigen und erdigen Noten das perfekte Gegengewicht zum Spitzkohl aus dem Backofen.

EIN HAUCH SIZILIEN

Das harmonische **Native Olivenöl extra** aus Sizilien wird aus handgepflückten Oliven innerhalb von zwölf Stunden nach der Ernte kalt gepresst. Es eignet sich vor allem zum Verfeinern.

im vorgeheizten Backofen 20–25 Minuten goldbraun backen.

7 Inzwischen Weißkohl in mundgerechte Würfel schneiden und ca. 5 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen und abschrecken. Schalotten schälen und in grobe Stücke schneiden. Bratöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Schalotten und Bacon bei mittlerer bis starker Hitze kross anrösten. Weißkohl hinzufügen, mehrmals durchschwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.

8 Schnittlauchöl durch ein feines Sieb gießen und mit einem Esslöffel nachpressen.

9 Den Strudel aus dem Ofen nehmen, mit Weißkohl, Bacon, Schalotten und Schnittlauchöl servieren.

Zubereitung: ca. 2 Stunden 40 Minuten + 2 Stunden Ruhezeit
Pro Portion: ca. 653 kcal, 42 g E, 43 g F, 26 g KH

SO WIRD EIN MENÜ DRAUS:

VORSPEISE

Maronensuppe mit Birnen und Champignons

DESSERT

Zimtparfait mit Mandeln und Granatapfelkernen

GUT ZU WISSEN

Spitzkohl verliert beim Garen schnell an Volumen. Deshalb die Viertel nicht zu dünn schneiden – so bleiben sie im Ofen schön saftig und lassen sich besser servieren.

OFEN-SPITZKOHL MIT ROMESCO-SAUCE UND KROKETTEN

Für 6–8 Portionen

• 2 getrocknete Chilischoten • 1 gegrillte rote Paprika aus dem Glas • 400 g Tomaten • 100 g Sauerteigbrot • 80 g geröstete Mandeln • 1 TL Chiliflocken • 4 EL veganer Essig • 60 ml Olivenöl • 2 Spitzkohl à ca. 1 kg • 6 EL EDEKA Bio Ahornsirup • 2 EL Meersalz • 1 EL gemahlener schwarzer Pfeffer • 1 EL Thymianblätter • Salz, Pfeffer • 1,2 kg mehligkochende Kartoffeln • etwas Muskat • 6 EL Mehl für die Arbeitsfläche • 80 ml Haferdrink • 40 g gemahlene Haselnüsse • 40 g Haferflocken • 80 g Semmelbrösel • 80 ml Aceto Balsamico • 5 EL Preiselbeeren aus dem Glas • 120 ml Apfelsaft • 120 ml Bratöl

1 Für die Romesco-Sauce am Vortag die Chilis ca. 30 Minuten in Wasser einweichen, danach die Kerne entfernen und klein hacken. Paprika mit den Tomaten klein hacken. Sauerteigbrot in kleine Würfel schneiden. Mandeln klein hacken. Alles mit Chiliflocken, Essig und Olivenöl fein pürieren. Mindestens 12 Stunden abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

2 Backofen auf 160 °C Ober- und Unterhitze (Umluft 140) vorheizen. Spitzkohl längs vierteln und mit den Schnittflächen nach oben auf ein Backblech legen. Die Schnittflächen mit Ahornsirup beträufeln. Mit Meersalz, Pfeffer und Thymian würzen. Den Spitzkohl im Ofen auf der mittleren Schiene 90 Minuten garen. Kohlhälften umdrehen und weitere 30 Minuten fertig garen.

3 Inzwischen die Romesco-Sauce aus dem Kühlschrank nehmen, kräftig durchrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Die Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Abgießen, auf einem Backblech verteilen und auf der untersten Schiene im heißen Backofen 10 Minuten ausdampfen lassen, während der Spitzkohl

EDEKA

GENUSSMOMENTE

Reif für die genussvollste Zeit des Jahres.

Wir ♥ Lebensmittel.

EDEKA

LANGE GEREIFT

Der original italienische Hartkäse **Parmigiano Reggiano** aus Kuhmilch reift 30 Monate lang. Das verleiht ihm sein besonders nussiges Aroma.

GUT ZU WISSEN

Wenn Sie das Rinderfilet gern genau medium haben möchten, dann kontrollieren Sie die Kerntemperatur mit einem Bratenthermometer. Bei 56 Grad ist das Fleisch perfekt.

LOUS WEINTIPP

ZUM RINDERFILET

Dieser trockene **Bordeaux** mit seiner klaren, gehaltvollen Tanninstruktur schmeckt besonders gut zum zarten Rinderfilet und dem knackigen Rotkohlsalat.

weiter gart. Kartoffeln heiß durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken und mit Salz und Muskat würzen.

5 Kartoffelmasse in 16 gleich große Stücke teilen und auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche zu ca. 6 cm langen Kroketten formen. Haferdrink in einen tiefen Teller geben. Gemahlene Haselnüsse, Haferflocken und Semmelbrösel vermengen und in einen tiefen Teller geben. Kroketten nacheinander in Haferdrink und den Bröseln wenden. Mit einem sauberen Tuch abdecken und zur Seite stellen.

6 Aceto Balsamico, Preiselbeeren und Apfelsaft in einem Topf zum Kochen bringen und ca. 4 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit etwa auf die Hälfte reduziert ist. Sauce warm halten.

7 Bratöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kroketten darin bei mittlerer bis starker Hitze rundherum goldbraun und knusprig anbraten.

8 Spitzkohl aus dem Ofen nehmen und mit Romesco-Sauce, den Haselnusskroketten und dem Preiselbeer-Balsamico servieren.

Zubereitung: ca. 2 Stunden 30 Minuten + 12 Stunden Ziehzeit
Pro Portion: ca. 760 kcal, 17 g E, 95 g F, 42 g KH

SO WIRD EIN MENÜ DRAUS:

VORSPEISE
Vegane Süßkartoffelsuppe mit Kichererbsen-Topping

DESSERT
Veganer Frozen Joghurt mit Erdbeersauce und Brezelkaramell

RINDERFILET MIT PFLAUMEN UND ROTKOHL-SALAT

Für 6–8 Portionen

• 1 Rinderfilet (ca. 1 kg; an der Bedientheke küchenfertig vorbereitet) • 1,5 kg kleine Kartoffeln • Salz, Pfeffer • 80 g Kürbiskerne • 2 Knoblauchzehen • 60 g glatte Petersilienblätter • 120 ml Olivenöl • 60 g Parmesan • 1 kg Rotkohl • 3 EL Rotweinessig • 2 EL Traubenkernöl • 1 TL Zucker • 100 g Macadamianüsse • 200 g blaue Weintrauben • 30 g Korianderblätter • 2 EL Bratöl • 4 große rote Pflaumen • 2 TL EDEKA Bio Rohrohrzucker • 100 ml Traubensaft • 200 ml Rotwein • 2 Nelken • 1 Sternanis • 1 TL Koriandersaat • 1 TL Speisestärke • 2 EL Butterschmalz

1 Das Rinderfilet aus dem Kühlschrank nehmen. Die Kartoffeln gründlich waschen und ca. 15 Minuten in Salzwasser kochen. Abgießen und ausdampfen lassen.

2 In der Zwischenzeit Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Knoblauch schälen und mit 30 g Petersilie grob hacken. Alles mit Olivenöl grob pürieren. Parmesan fein reiben und unter das Pesto heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Rotkohl vierteln, Strunk herausschneiden. Den Kohl in feine Streifen hobeln, in einer großen Schüssel mit Essig, Traubenkernöl, ½ TL Salz und Zucker gründlich mit den Händen für 2–3 Minuten kneten.

4 Die Macadamianüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Weintrauben halbieren, restliche Petersilie und Korianderblätter grob hacken. Alles mit dem Rotkohl vermischen.

5 Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze (Umluft 160) vorheizen. Rinderfilet rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin bei starker Hitze rundherum scharf anbraten. Danach für 20–25 Minuten auf einem Backblech in den Ofen schieben. Nach 12 Minuten das Filet einmal umdrehen.

Illustration: Shutterstock

6 Derweil die Pflaumen waschen, halbieren, Steine entfernen und das Fruchtfleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Rohrohrzucker, Traubensaft, Rotwein, Nelken, Sternanis und Koriandersaat zusammen aufkochen. Pflaumen zufügen und 5 Minuten köcheln lassen. Die Stärke mit 1 EL kaltem Wasser verrühren. Die kochende Rotweinsauce unter Rühren mit der Speisestärke andicken. Ca. 1 Minute köcheln lassen und die Sauce vom Herd nehmen.

7 Das Rinderfilet aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten ruhen lassen. Die Kartoffeln halbieren. Butterschmalz in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin ca. 10 Minuten rundherum anrösten. Ungefähr die Hälfte des Pestos unterrühren, zweimal durchschwenken.

8 Rinderfilet mit Pflaumen in Rotweinsauce, gerösteten Kartoffeln und dem Rotkohlsalat servieren. Dazu das restliche Kürbiskern-Pesto reichen.

Zubereitung: ca. 2 Stunden
Pro Portion: ca. 1.352 kcal, 47 g E, 95 g F, 66 g KH

SO WIRD EIN MENÜ DRAUS:

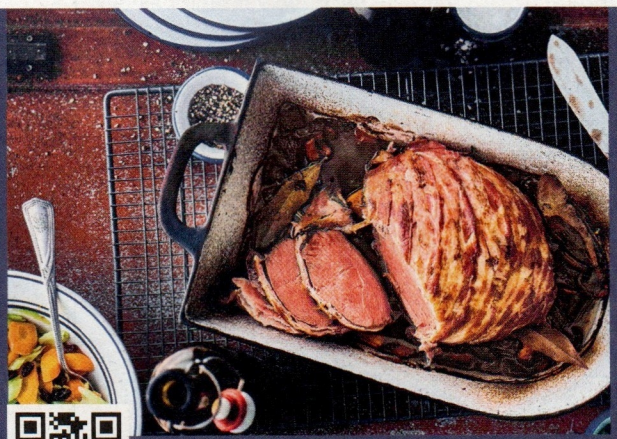
VORSPEISE
Kürbiscremesuppe mit Ingwer und gerösteten Cayenne-Kürbiskernen

DESSERT
Weihnachtspavlova (luftige Baisertorte mit Früchten)

LOUS WEINTIPP

ZUM LAMMKARREE

Dieser **Syrah** aus Südfrankreich ist trocken und dabei trotzdem schön rund und weich. Seine würzigen Aromen sind genau das Richtige, um es mit dem geschmacksintensiven Lamm aufzunehmen.



Rezept gesucht?
Sie suchen noch ein Rezept für eine Rehkeule oder einen veganen Braten? Auf edeka.de finden Sie viele weitere Rezeptinspirationen für die Feiertage.

IM EINSATZ FÜR FRISCHE & VIELFALT

DAS EDEK A TEAM

Lange Einkaufsliste? Keine Sorge! Unser **EDEK-A-TEAM** *hilft Ihnen, alles zu besorgen – schnell, stressfrei und mit ganz viel Liebe zum Fest*

Der erste Advent steht vor der Tür, Heiligabend ist in Sicht und Sie haben noch keine Idee, was es zu essen geben soll? Das ist ein Fall für das EDEK-A-Team. In der stressigen Weihnachtszeit geben sie alles, um mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Mit viel Herz, Fachwissen und persönlichem Einsatz werden sie zu echten Held:innen des Alltags – alles für das perfekte Weihnachtserlebnis. Wie viel Raclettekäse braucht man noch mal für acht Personen? Wie lange muss das Roastbeef in den Backofen, welcher Wein passt am besten dazu und kann ich noch eine Gans bestellen? Das EDEK-A-Team hat für alles eine kompetente Lösung. So wird der Weihnachtseinkauf zum entspannten Erlebnis.

WENN'S HEISS WIRD

Butterschmalz besteht aus reinem Milchfett, das sehr hoch erhitzt werden kann. Damit ist es perfekt zum scharfen Anbraten von Fleisch, zum Backen und Frittieren.

GUT ZU WISSEN

Lammkarrees sind die Rückenkoteletts mit Knochen. Alternativ können Sie auch Lammlachs für dieses Rezept nehmen.

LOUS WEINTIPP

ZU DEN BLÄTTERTEIGTASCHEN

Die frische Fruchtigkeit dieses trockenen **grünen Veltliners** aus Österreich ist genau der richtige Kontrast zum buttrig-knusprigen Blätterteig.

LAMMKARREE MIT KARTOFFELGRATIN UND SPINAT-SALAT

Für 6–8 Portionen

FÜR DAS LAMMKARREE

- *2 Lammkarrees (à ca. 400 g; an der Bedientheke küchenfertig vorbereitet)*
- *Salz, Pfeffer*
- *1 EL Butterschmalz*

FÜR DAS GRATIN

- *2 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln*
- *3 Knoblauchzehen*
- *2 EL Rosmarinnadeln*
- *350 ml Milch*
- *300 g Sahne*
- *etwas Butter für die Form*
- *160 g Comté (oder ein anderer würziger Bergkäse)*
- *Salz, Pfeffer*

FÜR DEN SALAT

- *300 g Babyspinat*
- *2 Äpfel*
- *15 g Minzblätter*
- *30 g Basilikumblätter*
- *1 Bio-Orange*
- *100 ml EDEKA Bio Apfelsaft*
- *4 EL Olivenöl*
- *1 EL Senf*
- *Salz, Pfeffer*

1 Die Lammkarrees aus dem Kühlschrank nehmen. Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze (Umluft 160) vorheizen.

2 Für das Gratin Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. Knoblauch schälen und mit den Rosmarinnadeln grob hacken.

3 Milch und Sahne mit Knoblauch und Rosmarin in einem großen Topf kurz aufkochen, die Kartoffelscheiben hineingeben, Hitze reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen.

4 Eine Auflaufform (ca. 30 x 20 cm) mit Butter einfetten. Den Comté grob reiben. Kartoffelmasse mit Salz und Pfeffer würzen und in die Auflaufform geben. Mit dem Comté bestreuen und 30 Minuten im Ofen auf der zweiten Schiene von unten backen.

5 Sobald das Kartoffelgratin im Ofen ist, die Lammkarrees rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Lammkarrees darin bei starker Hitze rundherum scharf anbraten. Danach auf ein Backblech legen und zu dem Kartoffelgratin auf der mittleren Schiene 18–20 Minuten in den Backofen schieben.

6 In der Zwischenzeit den Spinat waschen, putzen und trocken schleudern. Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Alles mit Minze und Basilikum vermischen.

7 Orange heiß waschen, trocken reiben, 2 TL Schale abreiben und den Saft auspressen. Orangensaft und -abrieb mit dem Apfelsaft, Olivenöl und Senf mischen. Vinaigrette dann mit Salz und Pfeffer würzen.

8 Lammkarrees aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Orangen-Apfel-Vinaigrette mit Spinat, Minze und Basilikum vermengen. Die Lammkarrees mit Kartoffelgratin und Spinat-Salat servieren.

Zubereitung: ca. 1 Stunde
Pro Portion: ca. 1.310 kcal, 61 g E, 88 g F, 66 g KH

SO WIRD EIN MENÜ DRAUS:

VORSPEISE
Überbackene Birnen mit Radicchio und Ziegenkäse

DESSERT
Spekulatius-Käsekuchen mit Orange

BLÄTTERTEIG-TASCHEN MIT FEIGEN UND WALNUSS-PESTO

Für 6–8 Portionen

• 120 g Walnüsse • 2 Knoblauchzehen • 60 g Basilikumblätter • 30 g Petersilienblätter • 140 ml Olivenöl • Salz, Pfeffer • 300 ml Milch • 100 g EDEKA Herzstücke Parmigiano Reggiano • 30 g Butter • 50 g Weizenmehl + etwas mehr zum Arbeiten • 250 g Lauch • 300 g frischer Spinat • 3–4 frische Feigen • 2 Eigelb • 1 Packung Blätterteig zum Fertigbacken (ca. 50 x 30 cm) • 150 g Feldsalat • 4 Clementinen • 3 Äpfel • 4 EL Walnussöl • schwarzer Pfeffer aus der Mühle • Meersalz

1 Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Den Knoblauch schälen und mit Basilikum und Petersilie grob hacken. Alles mit Olivenöl pürieren. Das Walnuss-Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Von der Milch 2 EL abnehmen und zur Seite stellen. Parmesan reiben. Die Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen, Mehl unter ständigem Rühren zugeben. Nach und nach die restliche Milch einrühren. Geriebenen Käse unter die cremige Sauce rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Lauch putzen, waschen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Spinat ebenfalls putzen und waschen. Zunächst den Lauch in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten blanchieren, dann den Spinat dazugeben. Beides weiterhin 1 Minute blanchieren, abgießen und abschrecken. Lauch und Spinat zusätzlich mit den Händen auspressen. Danach in die Käsesauce geben und vermischen.

4 Die Feigen in grobe Stücke schneiden. Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze (Umluft 180) vorheizen. Eigelbe mit 2 EL Milch verrühren. Den Blätterteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche auslegen. Teigplatte in 8 gleich große Rechtecke schneiden (ca. 12 x 15 cm).

5 Die Lauchfüllung und die Feigen in die Mitte der Rechtecke geben und die Ränder frei lassen. Die Teigränder mit etwas Eimischung einstreichen. Die Teigtaschen zur Mitte klappen und an den Rändern festdrücken. Blätterteigtaschen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit der Eimischung bepinseln und 10 Minuten zur Seite stellen. Danach erneut mit dem Ei einstreichen und im Backofen auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten goldbraun backen.

6 In der Zwischenzeit den Feldsalat waschen und putzen. Clementinen schälen und in Scheiben schneiden. Äpfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Alles in einer Schüssel mit Walnussöl, frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer und Meersalz mischen.

7 Blätterteigtaschen aus dem Ofen nehmen. Mit Walnuss-Pesto und Clementinen-Apfel-Salat servieren.

Zubereitung: ca. 1 Stunde 30 Minuten
Pro Portion: ca. 768 kcal, 18 g E, 66 g F, 25 g KH

SO WIRD EIN MENÜ DRAUS:

VORSPEISE
Quinoa-Salat mit Ananas und Tofu

DESSERT
Marzipaneis mit gemahlenen Mandeln

GUT ZU WISSEN

„Blanchieren" bedeutet, Gemüse vorzugaren, indem es ganz kurz in kochendes Salzwasser gegeben und anschließend in eiskaltem Wasser abgeschreckt wird.

LOUS WEINTIPP

VORWEG UND HINTERHER

Der gehaltvolle **Champagner** ist ein frischer Aperitif und er passt mit seinem spritzigen Charakter hervorragend zu vielen Vorspeisen und Desserts.

LUFTIG & KNUSPRIG

Der **Bio-Blätterteig** mit Backpapier zum Fertigbacken kann direkt auf dem Backblech ausgerollt und belegt werden.

RACLETTE & FERTIG

So geht das unkomplizierte und schnelle **SILVESTERESSEN**: *Maximal drei Extrazutaten, unsere Standard-Liste und höchstens 20 Minuten Vorbereitung – hier kommen unsere Inspirationen für besondere Pfännchen*

Fotos Silke Zander
Foodstyling Nicole Reymann
Styling Pinny Daniel

„DAS GEHT IMMER"

Diese Basis-Zutaten sollten Sie für Ihr Raclette vorbereiten und auf den Tisch stellen:

RACLETTE-STANDARDS

• Aufbackbaguette • Baconscheiben • Büffelmozzarella in Scheiben • Chiliflocken • Crema Balsamico • Honig • Knoblauch in Scheiben • Koriandерblätter • Kreuzkümmel, gemahlen • Öl zum Braten • Pellkartoffeln • Pfeffer aus der Mühle • Putenbrust in Streifen • Raclettekäse in Scheiben • Rinderfilet/-hüftsteak • rote Zwiebel in Würfeln • Salz • Schnittlauchröllchen • Silberzwiebeln, eingelegt • Thymianblätter • Tomaten in Würfeln • Zucchini in Scheiben

FEIGEN-WALNUSS-RACLETTE

Für 6 Pfännchen

EXTRAS

- *6 frische Feigen*
- *3 EL Walnusskerne*

STANDARDS

- *3 TL Honig*
- *3 TL Öl*
- *2 TL Thymianblätter*
- *6 Scheiben Raclettekäse, von Natur aus laktosefrei*
- *6 Spritzer Crema Balsamico*
- *½ Aufbackbaguette*

1 Die Feigen waschen, vierteln und mit dem Honig marinieren. Die Walnusskerne grob hacken.

2 Etwas Öl in die heißen Pfännchen geben. Marinierte Feigenviertel in die Pfännchen geben und mit Walnusskernen und Thymian bestreuen. Mit Raclettekäse belegen und im Raclettegerät gratinieren, bis der Käse geschmolzen ist. Mit Crema Balsamico auf Tellern anrichten. Dazu das Baguette in Scheiben reichen.

Vorbereitung: ca. 10 Minuten
Pro Pfännchen: ca. 316 kcal, 9 g E, 18 g F, 29 g KH

EIN HAUCH ITALIEN

Die **Crema con Aceto Balsamico di Modena I.G.P.** wird aus gekochtem Traubenmost hergestellt und kommt original aus Italien. Perfekt zum Verfeinern von Salaten, Suppen, Desserts und Käse.

BESONDERS AROMATISCH

Der flüssige **Bio Blütenhonig** ist mild aromatisch und schmeckt als Brotaufstrich, zum Kochen und zum Backen.

TRÜFFELFILET MIT MOZZARELLA

Für 6 Pfännchen

EXTRAS

- *70 g Rucola*
- *3 EL Trüffelbutter*
- *30 gegarte Gnocchi (ca. 230 g)*

STANDARDS

- *300 g Rinderfilet oder -hüftsteak*
- *3 TL Öl*
- *2 Knoblauchzehen, geschält und gehackt*
- *Salz, Pfeffer*
- *4 TL Silberzwiebeln*
- *4 TL rote Zwiebelwürfel oder -streifen*
- *1,5 Kugeln Mozzarella in Scheiben*

1 Den Rucola waschen, putzen und trocken schleudern. Gegebenenfalls klein zupfen und die Stiele abknipsen. Rindfleisch in Streifen schneiden. Die Grillplatte mit etwas Öl einpinseln und die Streifen von jeder Seite kurz braten.

2 Jeweils ½ EL Trüffelbutter mit etwas gehacktem Knoblauch in der Pfanne schmelzen. Rindfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Silberzwiebeln, roten Zwiebeln und Gnocchi in die Pfanne geben und mit Mozzarella belegen. Im Raclettegerät überbacken, bis der Käse geschmolzen ist. Anschließend mit Rucola bestreuen.

Vorbereitung: ca. 15 Minuten
Pro Pfännchen: ca. 363 kcal, 24 g E, 22 g F, 18 g KH

GRÜNES TOPPING

Der **Rucola** überzeugt durch seinen zart-würzigen Geschmack und seine Frische. Er ist bereits gewaschen – ideal als grüner Akzent im Raclette-pfännchen oder als Finish auf der Pizza.

EIN ECHTER HOCHGENUSS

Die **Trüffelbutter** mit italienischen Sommertrüffeln ist streichzart und wird im dekorativen Glas mit Bügelverschluss angeboten, das Sie direkt auf die Raclettetafel stellen können.

CHORIZO-RACLETTE

Für 6 Pfännchen

EXTRAS

- *200 g Chorizo*
- *9 Pimientos*
- *30 g Tortillachips*

STANDARDS

- *3 TL Öl*
- *6 TL Tomatenwürfel*
- *6 Scheiben Raclettekäse*
- *4 TL Korianderblätter*

1 Die Chorizo in Scheiben schneiden. Pimientos waschen, trocken tupfen und halbieren. Die Grillplatte mit etwas Öl einpinseln. Chorizo und Pimientos darauf anbraten.

2 Chorizo und Pimientos auf die Pfännchen verteilen. Mit Tomatenwürfeln und Chips bestreuen. Mit je 1 Scheibe Raclettekäse belegen und im Raclettegerät überbacken, bis der Käse geschmolzen ist. Anschließend mit Korianderblättern bestreuen.

Vorbereitung: ca. 10 Minuten
Pro Pfännchen: ca. 315 kcal, 17 g E, 25 g F, 5 g KH

WIE SCHÖN DER SCHMILZT

Die **Französische Racletteplatte** vereint drei aromatische Käsesorten: Knoblauch, Pfeffer und Chili. Super für klassische und kreative Raclettepfännchen.

MIT FEINER PAPRIKAWÜRZE

Die milde **Grill-Chorizo** ist ein Original aus Spanien. Sie vereint den Geschmack einer groben Bratwurst mit feiner Paprikawürze. Die vier 50-Gramm-Portionen lassen sich perfekt fürs Raclette portionieren.

WEITERE LECKERE RACLETTE-REZEPTE FINDEN SIE UNTER
edeka.de/rezepte

FEIN UND MILD

Der **milde Frühstücks-speck** ist dünn geschnitten und vielseitig verwend-bar – beispielsweise zum Umwickeln von Datteln oder Zucchinischeiben für das Raclette.

SÜSSE VERFÜHRUNG

Die edlen **Medjoul Datteln** sind besonders saftig und zuckersüß. Sie eignen sich zum Snacken genauso wie für Salate, Desserts oder zum Backen.

SPECKDATTEL-RACLETTE

Für 6 Pfännchen

EXTRAS

- *12 Datteln*
- *24 ganze Mandeln, geschält*

STANDARDS

- *12 Baconscheiben*
- *Öl*
- *1–2 Zucchini in feinen Scheiben (ca. 250 g)*
- *Salz, Pfeffer*
- *Kreuzkümmel*
- *Chiliflocken*
- *6 Scheiben Raclettekäse*

1 Die Datteln mit Mandeln füllen. Mit Baconscheiben umwickeln und auf der Grillplatte in etwas Öl kurz anbraten. Zucchinischeiben auf der Grillplatte ebenfalls braten und mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Chiliflocken würzen.

2 Zucchinischeiben in die Pfännchen geben. Speckdatteln daraufgeben und mit Raclettekäse belegen. Im Raclettegerät überbacken, bis der Käse flüssig wird. Mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer und einigen Chiliflocken bestreuen.

Vorbereitung: ca. 15 Minuten
Pro Pfännchen: ca. 365 kcal, 13 g E, 27 g F, 17 g KH

PUTE-BIRNE-MOZZARELLA

Für 6 Pfännchen

EXTRAS

- *2 reife Birnen*

STANDARDS

- *6 gekochte Pellkartoffeln*
- *300 g Putenbrust in Streifen*
- *Salz, Pfeffer*
- *2–3 EL rote Zwiebelwürfel oder -streifen*
- *1,5 Kugeln Büffelmozzarella in Scheiben*
- *4 TL Schnittlauch, fein gehackt*

1 Die Pellkartoffeln pellen und grob würfeln. Die Birnen schälen, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Putenstreifen mit den Birnenspalten auf dem Raclettegrill knusprig braten. Putenfleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Kartoffelwürfel auf die Pfännchen verteilen. Putenstreifen, Birnen und Zwiebeln darübergeben. Mit je ca. 2 Scheiben Mozzarella belegen und im Raclettegerät überbacken, bis der Käse flüssig wird. Die Pfännchen anschließend mit Schnittlauch bestreuen.

Vorbereitung: ca. 20 Minuten
Pro Pfännchen: ca. 253 kcal, 24 g E, 11 g F, 15 g KH

FEST UND SUPERSÜSS

Die **Birnen** der Sorte Xenia® sind auch im reifen Zustand schön fest und trotzdem herrlich fruchtig und süß. Dadurch eignen sie sich ideal zum Überbacken.

ABSOLUT CREMIG

Der **Büffelmozzarella** kommt aus Kampanien und hat eine geschützte Herkunft. Er verfügt über ein besonders schönes Aroma, die perfekte Textur und schmilzt seidenweich unter dem Raclettegerät.

AB AN DIE THEKE!

Was der Einkauf an der Bedientheke mit Nachhaltigkeit zu tun hat, beantwortet Experte Dirk Steffens

Frischetheken bieten nicht nur eine individuelle Beratung durch qualifiziertes Fachpersonal. Sie können auch zu einem nachhaltigeren Einkauf beitragen. Und das sogar auf mehreren Ebenen.

Herr Steffens, wie können Frischetheken dazu beitragen, die Lebensmittelverschwendung zu reduzieren?

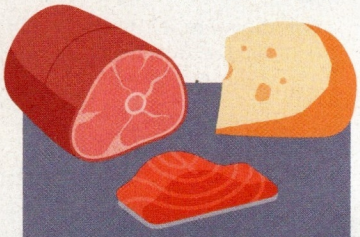
DIRK STEFFENS: Frischetheken bieten einen entscheidenden Vorteil gegenüber den vorverpackten Waren: Sie ermöglichen es den Kundinnen und Kunden, genau die Menge zu kaufen, die sie tatsächlich benötigen. So können sie individuell portionieren und vermeiden es, mehr zu kaufen, als sie verbrauchen können. In Geschäften ohne Frischetheke sind die Kundinnen und Kunden oft gezwungen, vorgegebene Packungsgrößen zu kaufen, was dazu führen kann, dass Lebensmittel zuhause verderben und weggeworfen werden müssen. Angesichts der Tatsache, dass wir in Deutschland jährlich etwa elf Millionen Tonnen an Lebensmitteln verschwenden, davon alleine 6,3 Millionen Tonnen in privaten Haushalten, bietet die Frischetheke eine hervorragende Möglichkeit, einen positiven Beitrag zum Umweltschutz zu leisten.

Wie lässt sich mit dem Einkauf an der Bedientheke Verpackungsmüll reduzieren?
Produkte für die Frischetheke werden oft in größeren Einheiten geliefert, was bereits Verpackungsmaterial einspart im Vergleich zu den kleinen, einzeln verpackten Portionen im Regal. Ein weiterer Schritt zur Müllvermeidung wäre es, wenn die Kundinnen und Kunden wiederverwendbare Behälter mitbringen würden. Teilweise ist das bei EDEKA schon möglich. Das wäre ein klarer Vorteil gegenüber der abgepackten Ware aus dem Kühlregal und ein positiver Beitrag zum Umweltschutz.

In den Theken sind die frischen Produkte unverpackt. Wie kann ich trotzdem erkennen, welche davon aus nachhaltigerer Produktion stammen oder sogar Bio-Qualität haben?
Es ist immer eine gute Idee, direkt nachzufragen. Die Mitarbeitenden hinter der Theke sind bestens informiert und helfen gerne weiter. Ich selbst erkundige mich oft nach Bio-Produkten, in der Hoffnung, dass dies dazu beiträgt, das Angebot an nachhaltigen Produkten zu erweitern.

Bei Fisch sind die Fangmethoden und -gebiete ein wichtiges Nachhaltigkeitskriterium. Wie erkenne ich das in der Frischfischtheke?
Ähnlich wie bei abgepackten Produkten muss auch frischer Fisch gekennzeichnet sein. Achten Sie auf die Schilder an der Theke oder fragen Sie das Verkaufspersonal. Vier Aspekte sind dabei besonders wichtig: die Fischart, die Produktionsmethode, das Fanggerät und das Fanggebiet.

Dirk Steffens
gibt als Wissenschaftsjournalist und Nachhaltigkeitsexperte Tipps und Inspiration rund um die Themen Nachhaltigkeit und Umweltschutz.



GUT ZU WISSEN

Fragen Sie an der Frischetheke Ihres Marktes nach, ob Käse, Fisch, Fleisch und Wurst in wiederverwendbare Behälter gefüllt werden können, ohne zusätzliches Papier oder Plastik zu verwenden, oder ob es ein Pfandsystem für wiederverwendbare Behälter gibt.

Fotos: Ulrich Schaarschmidt, Thomas Boecker/DFB _ Illustrationen: Shutterstock (4)

FIT FÜR DIE WM-QUALIFIKATION

Begleiten Sie die **MÄNNER-NATIONALMANNSCHAFT DES DEUTSCHEN FUSSBALL-BUNDES** *auf dem Weg zur WM 2026*

Mit EDEKA als Ernährungspartner der Männer-Nationalmannschaft bleiben Sie während der Vorbereitung auf die Fußballweltmeisterschaft 2026 in Mexiko, den USA und Kanada immer am Ball. Die nächsten WM-Qualifikationsspiele der Nationalmannschaft sind am 14. November 2025 in Luxemburg gegen Luxemburg und am 17. November 2025 in Leipzig gegen die Slowakei. Anpfiff ist jeweils um 20:45 Uhr. Am 5. Dezember 2025 findet in Washington, D. C. die Gruppenauslosung statt. Dann erfahren wir, auf welche Gegner die Nationalmannschaft bei erfolgreicher Qualifikation ab dem 11. Juni 2026 in der Vorrunde treffen würde. Für echtes Stadion-Feeling in der heimischen Fankurve verlosen wir Trikots der Männer-Nationalmannschaft. Mehr Informationen zur Partnerschaft finden Sie auf **EDEKA.DE/DFB**.

ERNÄHRUNGSPARTNER DER MÄNNER-NATIONALMANNSCHAFT

TRIKOT ZU GEWINNEN

Machen Sie mit und gewinnen Sie **ZWEI OFFIZIELLE TRIKOTS** der Männer-Nationalmannschaft. Gewinnspielfrage: **Wo findet das Eröffnungsspiel der Fußballweltmeisterschaft 2026 statt?** Teilnahmebedingungen auf Seite 81.

FESTLICH ANSTOSSEN

Ein ereignisreiches Jahr liegt hinter uns, ein hoffnungsvolles vor uns. Das ist ein guter Grund, zu feiern und mit unseren **FESTLICHEN DRINKS** *auf ein frohes neues Jahr anzustoßen*

GIN-FIZZ MIT BIRNE

Für 4 Gläser

Die Ränder von 4 Gläsern (à ca. 250 ml) in Wasser und dann in **2 EL ROHROHRZUCKER** tauchen. Etwa zur Hälfte mit **EISWÜRFELN** füllen. **1 BIRNE** waschen, putzen, halbieren und aus der Mitte 4 Scheiben zum Garnieren schneiden. **200 ML BIRNENSAFT** im Shaker mit Eis, **16 CL GIN** und **100 ML ZITRONENSAFT** gut schütteln. Durch ein Sieb in die Gläser gießen. Gläser mit insgesamt **400 ML KALTEM SPRUDELNDEM MINERALWASSER** auffüllen und jeweils mit 1 Birnenscheibe und mit **4 ZIMTSTANGEN** (1 pro Glas) garniert servieren.

Zubereitung: ca. 10 Minuten
Pro Glas: ca. 168 kcal, 0,4 g E, 0,1 g F, 30 g KH

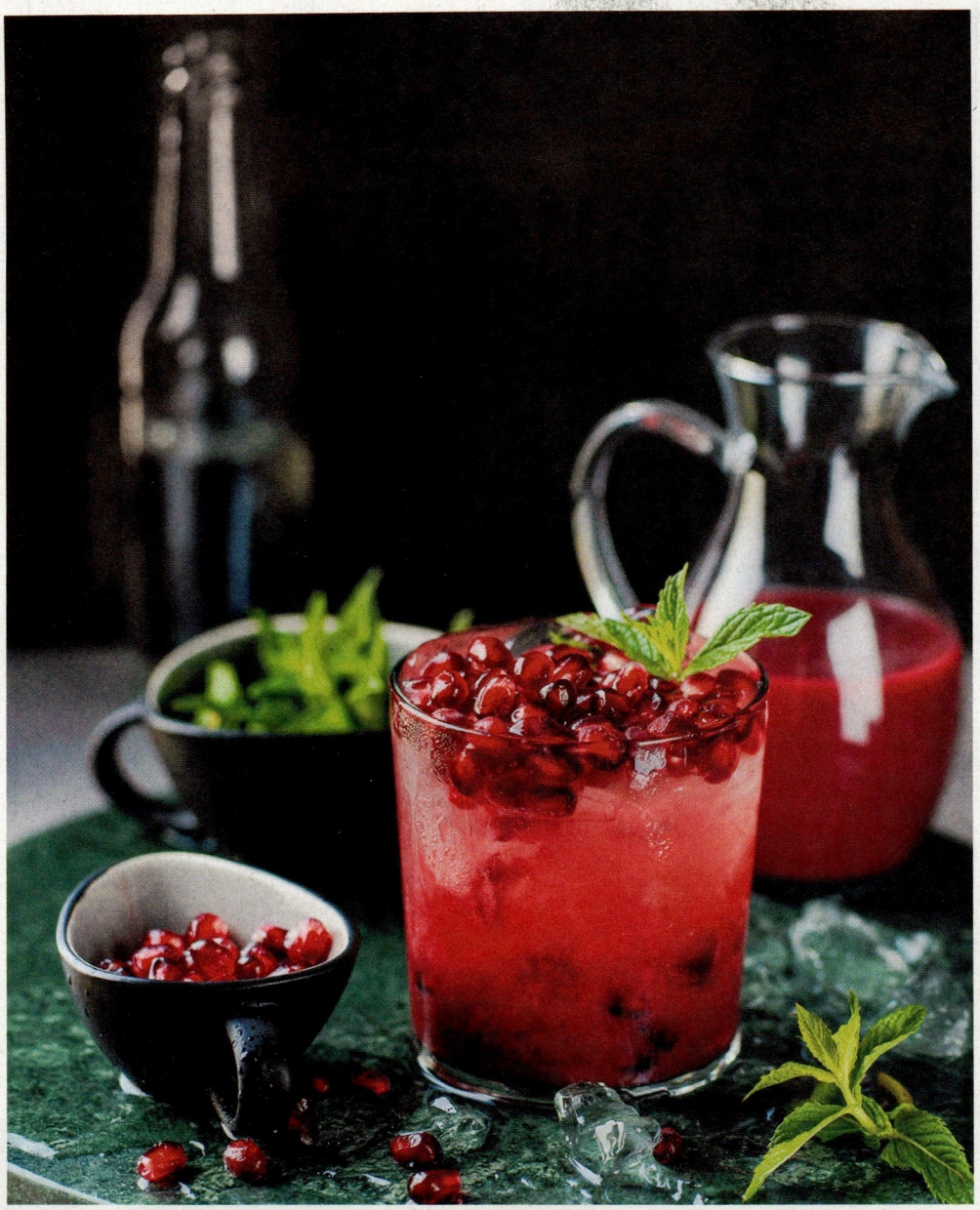
GUT ZU WISSEN

Sie können auch einen alkoholfreien Gin für diesen Cocktail verwenden.

BESONDERS MILD

Der **London Dry Gin** mit 40 % vol. ist fünffach destilliert und mit elf sorgfältig ausgewählten Botanicals hergestellt.

Fotos: Stockfood (2)



GRANATAPFEL-LIMONADE

Für 4 Gläser

2 STÄNGEL MINZE abbrausen und die Spitzen zum Garnieren abzupfen. 4 Gläser (à ca. 250 ml) mit **8 EL GRANATAPFELKERNEN** und **CRUSHED ICE** bis etwa zur Hälfte füllen. **250 ML GRANATAPFELSAFT** mit **2 EL MINZSIRUP** und **4 EL LIMETTENSAFT** verrühren und Gläser mit insgesamt **400 ML TONICWATER** auffüllen. Mit einigen Granatapfelkernen toppen und mit Minze garniert servieren.

Zubereitung: ca. 5 Minuten
Pro Glas: ca. 89 kcal, 0,8 g E, 0,1 g F, 21 g KH

FRISCHER SPRITZER

Der **Bio Limettensaft** aus 100 % Direktsaft ist perfekt zum Mixen von Drinks mit und ohne Alkohol.

Aus Liebe zum Foto: foto.edeka.de

EDEKA

GUT ZU WISSEN

Um einen alkoholfreien Drink aus diesem Rezept zu machen, lassen Sie den Wodka weg und verwenden Sie statt des Apfel-Ciders gekühlte Apfelschorle.

CIDER-APFEL-PUNSCH

Für 4 Gläser

In einem Topf **50 ML WODKA**, **250 ML WASSER**, **150 G ZUCKER**, **1 ZIMTSTANGE** und **2 ZWEIGE ZITRONENTHYMIAN** bei mittlerer Hitze unter Rühren erwärmen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat (nicht kochen). Die Mischung anschließend aufkochen und bei niedriger Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Flüssigkeit abkühlen lassen und dann abgedeckt für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. **1 APFEL** waschen, trocken tupfen, vierteln und entkernen. Den Apfel in dünne Scheiben und dann in feine Streifen schneiden. Den gekühlten Sirup durch ein Sieb geben und mit **125 ML WODKA** in einen großen Servierkrug geben. Die Apfelstreifen hinzufügen. **750 ML GEKÜHLTEN APFEL-CIDER** und **CRUSHED ICE** zugeben. Punsch in Gläser füllen und mit **2 ZWEIGEN ZITRONEN-THYMIAN** garnieren.

Zubereitung: ca. 30 Minuten + 1 Stunde Abkühlzeit
Pro Glas: ca. 406 kcal, 0,6 g E, 0 g F, 79 g KH

GANZ WEICH

Der **Wodka** mit 40 % vol. ist fünffach destilliert und eisfiltriert. Das macht ihn besonders mild und schön weich.

Foto: Stockfood

SHOPPING SPECIAL

owered by
GK Media GmbH

18% Gutschein*

asambeauty

Gutscheincode: MITLIEBE18

www.asambeauty.com

Made in Germany: Das Make-up-Wunder MAGIC FINISH Make-up Mousse sorgt für einen sofortigen Teint-Ausgleich. Entdecke außerdem effektive Pflege, die deine Haut strahlen lässt.

asambeauty GmbH, Feringastr. 12a, 85774 Unterföhring
*Mindestbestellwert 39€. Nicht mit anderen Codes kombinierbar, nicht auf die Kategorie Sale und Geschenkgutscheinen anwendbar. Gültigkeit: 31.12.2025

15% Rabatt*

Erwin Müller

WOHLFÜHLEN ZU HAUSE

Rabattcode: 5019

www.erwinmueller.de

Jetzt Coupon sichern!

Erwin Müller Versandhaus GmbH, Buttstraße 2, 86647 Buttenwiesen
*Nur einmalig je Kunde gültig. Je Bestellung nur ein Gutschein und nicht rückwirkend einlösbar. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen von Erwin Müller. Keine Barauszahlung. Nur für Lieferungen innerhalb Deutschlands anwendbar. Bei Online-Bestellungen den Gutschein-Code im Warenkorb im dafür vorgesehenen Feld eintragen. Nicht auf Geschenk-Gutscheine aus dem Hause Erwin Müller und nicht in unserer Filiale anrechenbar. Gültig bis 31.03.2026 Mindestbestellwert € 59,-.

200€ Gutschein*

berge & meer

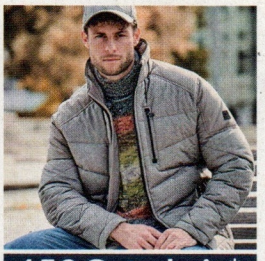
Reisen. Für Entdecker.

Gutscheincode: EDK1125

www.berge-meer.de

Erleben Sie unvergessliche Momente auf unseren weltweiten Rundreisen und Kreuzfahrt-Kombinationen und sammeln Sie einzigartige Urlaubserinnerungen! Für jeden Geschmack finden Sie bei uns Ihre passende Rund-um-Sorglos-Pauschalreise.

Berge & Meer Touristik GmbH, Andréestraße 27, 56578 Rengsdorf
*Nur 1 Gutschein pro Buchung bis 09.01.26 einlösbar. Mindestreisepreis: 2.000 €. Keine Barauszahlung möglich. Nicht einlösbar auf bestehende Buchungen und Kaufgutscheine. Nicht kombinierbar mit weiteren Rabatten. Alle Infos: www.berge-meer.de/gutscheinbedingungen



15€ Gutschein*

BABISTA

Gutscheincode: WINTER25

www.babista.de

Jetzt die neuen Styles bei BABISTA entdecken und mit Ihrem 15 €-Gutschein* online shoppen.

Vanderstorm Ventures GmbH & Co.KG, Andreasstraße 72, 10243 Berlin
*Gültig bis 15.01.2026. Mindesteinkaufswert ohne Rabatt (nach Retoure) von 50 €.

30% Rabatt*

SPREADSHIRT

Gutscheincode: SAVESPRD30

www.spreadshirt.de

Gestalte die persönlichsten Weihnachtsgeschenke mit Spreadshirt! Dein Design auf Hoodies, Beanies & Co.

sprd.net AG, Gießerstr. 27, 04229 Leipzig
*Gültig bis 01.02.2026 auf www.spreadshirt.de für die 5 günstigsten Produkte der Bestellung. Mindestbestellwert: 25€. Nicht mit anderen Rabatten kombinierbar. Der Mengenrabatt wird zuerst angewandt. Gilt nicht für den Kauf von Geschenkgutscheinen.

10€ Gutschein*

stoov

Wärmekissen & Wärmedecken

Gutscheincode: EDEKA10Euro

www.stoov.de

Entdecke Wärme zum Wohlfühlen und Verschenken mit einem exklusiven **10-Euro-Gutschein.**

Stoov B.V., Arthur van Schendelstraat 500, 3511 MH Utrecht Niederlande
*Gutscheincode einlösbar auf www.stoov.de, während des Bezahlvorgangs. Gültig bis 30.01.2026, Gutschein nicht kombinierbar mit anderen Rabatten oder Gutscheinen, nicht auszahlbar.

15% Rabatt*

JOOLA

Gutscheincode: MITLIEBE15

www.joola.de

Spitzenqualität im Tischtennis von JOOLA erleben: Schläger, Tische und mehr. Hol dir 15% on top auf alles - außer auf bereits reduzierte Tischtennisplatten.

JOOLA Tischtennis GmbH, Wiesenstr. 13, 76833 Siebeldingen
*15% auf alles, außer auf bereits reduzierte Tischtennisplatten. Gutschein gültig bis 31.01.2026.

55% Rabatt*

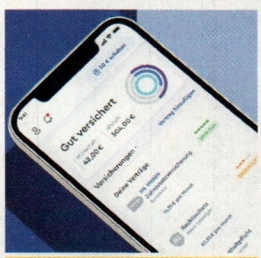
posterXXL

Gutscheincode: MOMENTE55

www.posterxxl.de

Schenke schöne Erinnerungen. Mit einem Fotobuch oder anderen Fotoprodukten zauberst du deinen Lieben garantiert ein Lächeln ins Gesicht.

posterXXL GmbH, Parsdorfer Weg 10, 85551 Kirchheim bei München
*Mit diesem Gutscheincode erhältst du 55% Rabatt auf ausgewählte Wandbilder und 35% Rabatt auf alle anderen Fotoprodukte ab 45 € Einkauf. Gültig bis einschließlich 06.01.2026. Nicht anwendbar auf Versandkosten.



150€ Gutschein*

CLARK

Gutscheincode: EDEKA150

Deine kostenlose Versicherungs-App

- Verträge easy per App managen und optimieren
- Aus über 180 Anbietern immer die besten Tarife finden
- Beratungstermin vereinbaren und individuell absichern
- **150€ Shopping Gutschein sichern unter**

www.clark.de

*15€ BestChoice Shopping Gutschein pro hochgeladene Versicherung. Der Maximalbetrag ist bei 150€. Ausgenommen sind gesetzliche Versicherungen. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Die Werbeaktion ist gültig bis zum 31.12.2025. Vollständige Teilnahmebedingungen unter clark.de/partner/teilnahmebedingungen/teilnahmebedingungen-fuer-die-werbeaktion-flyer24/
CLARK Germany GmbH, Wilhelm-Leuschner-Straße 17-19, 60329 Frankfurt

6% Gutschein*

Urlaubsguru

inspires to book

Gutscheincode: MITLIEBE625

www.urlaubsguru.de/edeka

Urlaub wie du ihn liebst!

Urlaubsguru GmbH, Rhenus Platz 2, 59439 Holzwickede
*Anwendbar auf alle Pauschalreisen und Hotelangebote. Diese und weitere Infos unter: urlaubsguru.de/edeka/ Einlösbar bis zum 31.01.26. Nicht kombinierbar mit anderen Rabattaktionen.

15% Gutschein*

zooplus

Gutscheincode: ZP4X38ND

www.zooplus.de/originals

Bestelle jetzt beim europaweiten Online-Marktführer und lass Dir Deinen Haustier-Einkauf bequem nach Hause liefern. Top-Marken zum Bestpreis – seit 25 Jahren!

zooplus SE, Herzog-Wilhelm-Straße 18, 80331 München
*Gültig auf alle zooplus Eigenmarken, ab einem Mindestbestellwert von 49 €. Nachträgliche Verrechnung nicht möglich. Barauszahlung ausgeschlossen. Nicht mit anderen Rabatten kombinierbar. Gültig bis 31.12.2025.

15% Gutschein*

DIE GANZE WELT DER MÖBELPFLEGE

Gutscheincode: 151125

www.moebelpflegeshop.de

Das Geheimnis schöner Möbel? Die richtige Pflege!

LCK GmbH | Im Unterfeld 2 | 76698 Ubstadt-Weiher
*Gültig für das gesamte Möbelpflege-Sortiment, kein Mindestbestellwert. Gutschein gültig bis 28.02.2026. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

FOOD-TRENDS

Diese fünf **REZEPTE** *sollten Sie unbedingt probieren. Einfach Code scannen und los geht's*

NOUGATKNÖDEL

Der nussige Bruder des Marillenknödels: Der butterzarte Knödel enthält einen flüssigen Kern aus Nuss-Nougat. Er wird in buttrigen Semmelbröseln gewälzt, die mit braunem Zucker geröstet werden.

MATCHA-MARTINI

Dieser Cocktail ist ein grasgrüner Hingucker aus Matchapulver, Wodka und Kokoscreme. Die trendige Alternative für Tee-Fans zum Espresso-Martini.

WALNUSS MUFFINS

Besonders saftige Muffins mit gehackten Walnusskernen, Ahornsirup und Joghurt. Dieser nussige Klassiker ist einfach und schnell gemacht. Perfekt zum Adventskaffee.

ROTWEINPLÄTZCHEN

Himmlische Kombination: Zwischen den knackigen Plätzchen mit Kakao, Zimt und Rotwein befindet sich eine Haselnuss-Kuvertüre-Schicht. Traumhaft.

BAKED ALASKA

Dieses Dessert ist ein Feuerwerk: Auf dem köstlichen Brownie-Boden befindet sich Eis aus Erdbeeren, Himbeeren und Vanille, ummantelt von einer Schicht flambiertem Baiser.

MEHR REZEPTE

Jede Menge aktuelle Food-Inspirationen finden Sie auf unseren EDEKA-Kanälen:

Instagram
instagram.com/edeka

Facebook
facebook.com/edeka

YouTube
youtube.com/@edeka

TikTok
tiktok.com/@edeka

Newsletter
edeka.de/newsletter

edeka.de
edeka.de/foodtrends

TEAM
TEAM
PARALYMPICS
Zusammenhalt
DEIN SUPPORT ZÄHLT.
JETZT. FÜR IMMER.
Allianz
Sparkasse
Abonniere jetzt unseren
Newsletter und
werde Teil von Team D.

EDEKA und Team Deutschland
Als Ernährungsexperte und Premium Partner von Team Deutschland begleitet EDEKA die Athlet:innen seit 2016 vor, während und nach den Olympischen Spielen.

ERFOLGSZUTATEN

Sportlicher Erfolg braucht nicht nur Ausdauer, sondern auch die passende Ernährung. Food-Influencer Andy Zingler fragte Team D **EISSCHNELLLÄUFERIN MICHELLE UHRIG** *nach ihrer persönlichen Erfolgszutat*

Vor Kurzem hatte Andy das Vergnügen, mit der Eisschnellläuferin und zweifachen Olympiateilnehmerin Michelle Uhrig zu kochen. „Mir wurde sofort klar, dass Michelle nicht nur für ihren Sport, sondern auch für gutes Essen lebt. Ihre Leidenschaft für gesunde, frische Zutaten hat mich sofort begeistert. Beim Thema Ernährung hat Michelle eine klare Philosophie: ‚Essen ist meine Love Language.' Sie liebt es, ihrem Körper möglichst gering verarbeitete Lebensmittel zu geben, weil sie sich dadurch einfach besser fühlt. Auch unsere al dente gekochte Pasta mit drei verschiedenen Pesto-Varianten war für die Leistungssportlerin ein Highlight. Ich bin mir sicher, dass unser gemeinsames Rezept (siehe Code rechts) euch genauso begeistern wird. Michelles größter Traum ist es übrigens, eine olympische Medaille zu gewinnen. Ich drücke ihr für die #roadtomilanocortina beide Daumen."

Team D Pasta
Food-Influencer Andy Zingler (links) und Eisschnellläuferin Michelle Uhrig kochten gemeinsam eine Pasta mit dreierlei Pesto.

GUT ZU WISSEN

Pasta steckt voller Kohlenhydrate, die gleichmäßig Energie liefern. Dazu ist sie abwechslungsreich und passt perfekt in eine ausgewogene Mahlzeit.

MICHELLE UHRIG

DISZIPLIN: Eisschnelllauf

MEINE ERFOLGSZUTAT: Schwarzkümmelöl

GRÖSSTE ERFOLGE:

- Olympische Winterspiele: Teilnahme 2018 in Pyeongchang und 2022 in Peking
- Weltcup: 3. Platz 2024 und 2025 (Massenstart)
- Europameisterschaft: 3. Platz 2018 (Mannschaft)

HOBBY: Fotografieren

PURER GENUSS

Entwickelt mit Team D Athlet:innen und Food-Expert:innen, gibt es jetzt **DAS PURE** *– zwei Team Deutschland Brote für Athlet:innen, Fans und alle, die sich ausgewogen ernähren möchten*

Pünktlich zu den Olympischen Winterspielen in Mailand und Cortina d'Ampezzo 2026 gibt es zwei neue Produkte, die in Zusammenarbeit zwischen EDEKA und Team D entstanden sind: **DAS PURE**, inspiriert von den Anforderungen aus Training und Alltag, mit Fokus auf einfachen Zutaten und vollem Geschmack. Bei der Entwicklung der neuen Team D Produkte wurden Team D Athlet:innen und Food-Expert:innen in den Entwicklungsprozess miteinbezogen. Entstanden sind dabei zwei besondere Sorten: Gemüse-Kichererbsen und Banane-Dattel-Zimt. Beide Brote sind vegan, enthalten weder Mehl noch Hefe und haben einen hohen Anteil an Ballaststoffen. Perfekt für die bewusste Ernährung von Athlet:innen und von allen, die aktiv und leistungsfähig sein wollen.

SPORTLICH-LECKERES GEWINNSPIEL

Wir verlosen **fünf Team D Brot-Pakete**, bestehend aus den beiden Brotsorten, einer EDEKA Brotdose, einem 25-Euro-EDEKA-Einkaufsgutschein sowie weiteren leckeren Snacks.

SO MACHEN SIE MIT

Rufen Sie bis zum 16.01.2026 die auf Seite 81 genannte Gewinnhotline an. Die Teilnahmebedingungen finden Sie ebenfalls auf Seite 81.

DIE KRAFT DER NACHBARSCHAFT

Das EDEKA-Nachbarschaftsbarometer 2025 zeigt, wie wichtig ein starkes Miteinander für uns ist

In unsicheren Zeiten suchen viele Menschen nach Halt und Zuversicht und finden sie häufig in der Nachbarschaft. 60 Prozent der Befragten des EDEKA-Nachbarschaftsbarometers empfinden den Austausch mit den Nachbar:innen zumindest teilweise oder (sehr) stark als stabilisierende Kraft in Krisenzeiten. Besonders Menschen mit engem Kontakt im Wohnumfeld schöpfen daraus Hoffnung: 79 Prozent dieser erleben den Austausch als starke Stütze. Auch EDEKA-Märkte tragen dazu bei, indem sie Räume für Begegnung schaffen und lokale Projekte fördern. Denn dort, wo Menschen füreinander da sind, entsteht echte Stabilität. In einer Welt voller Herausforderungen bleibt die Nachbarschaft ein Anker, der uns Zuversicht schenkt und den gesellschaftlichen Zusammenhalt stärkt.

GUT ZU WISSEN.

Das diesjährige Sonderthema „Zukunftsängste" verdeutlicht, wie stark die allgemeine Unsicherheit empfunden wird: 57 % aller Befragten nehmen die aktuelle Lage in Deutschland und der Welt als Krisenzustand wahr. Gerade deshalb bleibt die Nachbarschaft ein wichtiger Halt.

Es braucht ein ganzes Dorf, um Familien zu befähigen, sich selbst zu helfen.

Echte Hilfe stärkt, statt abhängig zu machen.
Deshalb unterstützen wir Familien rund um den Globus, Fähigkeiten zu entwickeln und Selbstvertrauen aufzubauen, um ihre Zukunft aus eigener Kraft zu gestalten. Für ihre selbstbestimmte Zukunft tun wir alles. Gemeinsam mit den Communities vor Ort und unserem globalen Netzwerk aus Unterstützenden.

Erfahre mehr und werde Teil unseres weltweiten Dorfs:
sos-kinderdoerfer.de

Mit Liebe LEBEN

S. 70

EIN TRAUM IN WEISS

Hier genießen Sie Ihre Ferien im Schnee

S. 74

BÜCHER UNTER DEN BAUM

Verschenken Sie spannende Geschichten

S. 66

ENTSPANNT FEIERN

Weniger Erwartungen, mehr Besinnlichkeit: Tipps für ein friedliches und frohes Fest

Foto: Shutterstock

ALLE JAHRE WIEDER?

So genießen Sie die Adventszeit mit mehr „Stille Nacht“ und weniger Stress

Die Adventszeit lädt uns dazu ein, mal zur Ruhe zu kommen: Kerzenlicht, vertraute Lieder, gemütliche Treffen mit lieben Menschen. Doch oft fühlen wir uns eher gehetzt als besinnlich. Dabei lässt sich mit ein paar kleinen Änderungen viel Gelassenheit gewinnen. Weihnachten darf leicht sein, unkompliziert und voller echter Momente – ganz ohne Perfektionsdruck.

MEHR GELASSENHEIT UNTERM MISTELZWEIG

Ein Schlüssel liegt darin, Erwartungen herunterzuschrauben. Niemand braucht einen perfekt gestylten Baum oder zwölf Sorten Plätzchen. Wichtiger ist, dass Sie selbst Freude am Tun haben. Setzen Sie Prioritäten: lieber nur eine Sorte der Lieblingskekse, die gemeinsam gebacken werden, als ein Backmarathon im Akkord. Auch bei den Familienbesuchen lohnt es sich, die eigenen Grenzen zu respektieren. Planen Sie weniger Termine, lassen Sie Puffer für kleine Pausen – und erlauben Sie sich, Einladungen auszuschlagen. Statt eines Dauerprogramms schaffen einzelne, bewusst gewählte Begegnungen oft die schönere Atmosphäre. Kleine Rückzugsrituale helfen außerdem, den Akku rechtzeitig wieder aufzuladen: eine Tasse Tee, ein Spaziergang an der frischen Luft oder ein paar Minuten mit einem guten Buch. Wer gut für sich sorgt, kann auch die gemeinsamen Stunden entspannter genießen.

FÜNF TIPPS FÜR EINE FRIEDLICHE KOMMUNIKATION:

Gerade in der Adventszeit sind warme Worte und kleine Gesten oft wichtiger als große Reden. Mit diesen Strategien bleibt die Stimmung friedlich:

KLEINE ERLEUCHTUNGEN

Für Fans traditioneller Christbaumbeleuchtung: Die kleinen roten **Baumkerzen** haben ein sauberes und ruhiges Brennverhalten.

Fotos: Offset, iStock/Getty Images

GUT ZU WISSEN

Weihnachtszeit = Streitzeit? Studien zeigen, dass in der Weihnachtszeit die Zahl der Beziehungskrisen und Trennungen signifikant ansteigt. Kein Wunder: Hoher Stress, unrealistische Erwartungen und das ständige Aufeinandersitzen machen selbst stille Nächte zu Minenfeldern. Gute Nachrichten: Wer es schafft, offen zu kommunizieren, Pausen zuzulassen und nicht jeden Konflikt mit Marzipan zuzukleistern, geht oft sogar gestärkt aus den Feiertagen hervor. Denn wirkliche Nähe zeigt sich nicht im perfekten Fest, sondern in echt gemeinter Freude darüber, zusammen zu sein.

- **DEN RICHTIGEN MOMENT WÄHLEN:** Aufgeladene Themen lieber vertagen beziehungsweise nur besprechen, wenn es wirklich passt.
- **ICH-BOTSCHAFTEN SENDEN:** „Ich fühle mich müde" wirkt verbindender als „Du machst mich fertig".
- **LEICHTE GESPRÄCHE SUCHEN:** Über Reisen, Musik oder schöne Erinnerungen spricht es sich leichter als über ernste Themen.
- **LOB VERSCHENKEN:** Ein „Schön, dass du da bist" macht fast jedes Herz weich.
- **RAUS AN DIE LUFT:** Ein kleiner Spaziergang kann Spannungen lösen und bringt frische Energie.

MEHR KLEINE FREUDEN

Oft sind es die unscheinbaren Dinge, die den Zauber der Adventszeit ausmachen: der Duft von Zimt und Orangen, ein gemeinsames Lied, eine Kerze, die still herunterbrennt. Wer bewusst auf diese kleinen Momente achtet, spürt schnell, dass sie mehr wiegen als jeder perfekt geplante Ablauf. Statt den Blick auf To-do-Listen zu richten, lohnt es sich, täglich nach einem Lichtblick zu suchen – und ihn zu genießen. Das kann ein kurzer Anruf bei einer guten Freundin oder einem Freund sein, ein Abend mit heißer Schokolade oder einfach ein Lächeln, das man verschenkt. Diese bewussten Mini-Freuden wirken wie kleine Anker der Ruhe im Weihnachtstrubel.

MUT ZU NEUEN TRADITIONEN

Denn vielleicht muss es gar nicht das große Fest mit vollem Tisch und straffem Programm sein. Manchmal ist weniger tatsächlich mehr: ein kleines Abendessen mit den Liebsten, Pizza statt Gans oder ein Winterspaziergang als gemeinsames Ritual. Wichtig ist, dass es sich für Sie stimmig anfühlt. So entsteht Raum für das, was Weihnachten wirklich ausmacht: Nähe, Freude und Momente, die in Erinnerung bleiben.

EINE TASSE AUSZEIT, BITTE

Der würzige **Chai Latte** vereint cremige Milch mit feinem Schwarzteeextrakt und natürlichem Zimtaroma. Das perfekte Getränk für eine gemütliche kleine Pause vom Weihnachtsstress.

GUT ZU WISSEN

Bilder von perfekten Weihnachtsbäumen, ständige Push-Nachrichten: Gerade an den Feiertagen kann es helfen, das Handy bewusst beiseitezulegen. Wer sich digital entkoppelt, kommuniziert aufmerksamer, schläft besser und fühlt sich oft ausgeglichener. Schon ein paar handyfreie Stunden am Tag können die Qualität der gemeinsamen Zeit spürbar verbessern – und das Fest wieder in den Mittelpunkt rücken.

Fotos: Shutterstock, iStock/Getty Images

Wohlfühl-Reise nach **Karlsbad** ins weltberühmte

GRANDHOTEL PUPP

Mit Haustürabholung

ese luxuriöse **8-tägige Wohlfühl-Reise** wird Sie begeistern: Im böhmischen **Kurort Karlsbad** residieren Sie weltberühmten **Grandhotel Pupp** – hier wohnten schon Kaiser, und im hauseigenen Casino Royal wurde der eichnamige James-Bond-Film gedreht. Sie genießen u. a. **Halbpension im Grandhotel** und einen **Ausflug nach arienbad & Franzensbad.** Noch dazu erwartet Sie **täglich freier Eintritt in das noble Spa des Grandhotels.** eitere Informationen finden Sie unter www.lebenslust-touristik.de

NKLUSIV-REISELEISTUNGEN

8-tägige Busreise ins weltberühmte Grandhotel Pupp im böhmischen Kurort Karlsbad

Unser besonderer Service: Haustürabholung und Haustürrückbringung (deutschlandweit, ausgeschlossen Inseln ohne Festlandanbindung)

An- und Abreise im modernen, klimatisierten Fernreisebus mit bequemen, verstellbaren Sitzen und Bord-WC sowie regelmäßigen Raststätten-Stopp entlang der Route für WC-Pausen und Drehkreuz-Umstieg mit Kofferservice (ggf. entfernungsabhängiger Aufpreis – siehe Tabelle Reisetermine) & 20 kg Freigepäck

1 x Mittagsimbiss während der Hin- & Rückreise (nicht inklusive bei PLZ-Gebieten 90, 91, 92, 95, 96)

7 Übernachtungen im Grandhotel Pupp in Karlsbad

Ihr Grandhotel ist eines der traditionsreichsten und stilvollsten Hotels Tschechiens. Es liegt zentral in Karlsbad und verfügt u. a. über Lifte, Restaurants, Jugendstil-Lobbybar, Becher's Bar, Spa-Bereich, Café Pupp und das Pupp Casino Royal.

Ihr Doppelzimmer vom Typ „Modern Room" im Parkside-Flügel verfügt u. a. über Badewanne oder Dusche/WC, kostenlose Kosmetik-Artikel, Bademantel, Föhn, kostenfreies WLAN, Minibar (gegen Gebühr), Safe, Sat-TV und Telefon.

Halbpension im Grandhotel Pupp, bestehend aus:
- 7 x Frühstück in Büfettform in Ihrem gebuchten Gebäudeflügel (Parkside oder Riverside)
- 7 x Abendessen in Büfettform im Parkside-Flügel

Deutschsprachige Lebenslust-Gästebetreuung

✓ **Täglich kostenfreie Nutzung des modernen, ca. 1.300 m² großen Spa-Bereichs** mit Hallenbad, Sprudel- und Massageliegen, Meditationsbecken, Massagebecken zur Fußentspannung, Dampfbad, Saunen und Fitnessraum

✓ **Ganztägiger Ausflug „Drei Kur-Legenden: Karlsbad, Marienbad & Franzensbad"** mit deutschsprachiger Reiseleitung, Fahrt im modernen Reisebus durch den Kaiserwald sowie Stadtrundgängen in Karlsbad, Marienbad & Franzensbad

WUNSCHLEISTUNGEN:

Doppelzimmer „Modern Room" Parkside-Flügel zur Alleinbenutzung: + 400 €

„Classic Room" im Riverside-Flügel pro Woche:
+ 199 € pro Person bei Doppelbelegung
+ 699 € bei Einzelbelegung

Verlängerungswoche im Grandhotel Pupp mit Halbpension und kostenfreier Spa-Nutzung:
+ 699 € pro Person im Doppelzimmer
+ 1099 € im Doppelzimmer zur Alleinbenutzung

JETZT BUCHEN & SPAREN

Im Hotel buchbare Anwendungen:

1 x Aroma-Massage (ca. 30 Min.)	ca. 55 €
1 x Aquai-Hydro-Therapie (ca. 20 Min.)	ca. 36 €
1 x Sauerstoff-Therapie (ca. 50 Min.)	ca. 34 €
1 x Paraffin-Handbad (ca. 20 Min.)	ca. 25 €

Als Spa-Royal-Paket bei Sofort-Buchung statt für ~~150 €~~ für nur 85 €

Nicht inklusive: Eine Kurtaxe von ca. 2 € pro Person/Tag ist in Ihrem Hotel zu entrichten (Stand 08/2025).

PLZ-Gebiet*	Aufpreis	Mai 2026		Juni 2026		Juli 2026		Aug. 2026		Nov. 2026			Dez. 2026
0	30 €	4	18	1	8	6	20	3	17	2	16	30	7
1	50 €	4	18	1	8	6	20	3	17	2	16	30	7
2	50 €	4	18	1	8	6	20	3	17	2	16	30	7
3	30 €	4	18	1	8	6	20	3	17	2	16	30	7
4	50 €	4	18	1	8	6	20	3	17	2	16	30	7
5	50 €	4	18	1	8	6	20	3	17	2	16	30	7
6	30 €	4	18	1	8	6	20	3	17	2	16	30	7
7	30 €	4	18	1	8	6	20	3	17	2	16	30	7
8	30 €	4	18	1	8	6	20	3	17	2	16	30	7
9	0 €	4	18	1	8	6	20	3	17	2	16	30	7
Alle PLZ bei Eigenanreise	-50 €	4	18	1	8	6	20	3	17	2	16	30	7
Saisonzeiten		F	G	G		E		E		D	C	B	A

Saisonzuschläge: A = 0 € B = 50 € C = 100 € D = 150 € E = 200 € F = 250 € G = 300 €

*** Mit der 1. Stelle Ihrer Postleitzahl ermitteln Sie die Reisetermine und entfernungsabhängigen Aufpreise in Ihrem Postleitzahlen-Gebiet.**

Mit Erhalt der Reisebestätigung und des Reisepreis-Sicherungsscheins wird eine Anzahlung in Höhe von 25 % des Reisepreises fällig. Die Restzahlung ist 30 Tage vor Abreise zu leisten. Alle Preise pro Person.

Kostenfrei anrufen: 0800-33 33 444 | Info & Buchung: lebenslust-touristik.de
ür Sie erreichbar: Montag – Samstag, 8.00 – 20.00 Uhr E-Mail: info@lebenslust-touristik.de
ebenslust Touristik GmbH | Michaelkirchplatz 1–2, 10179 Berlin | Feldbergstraße 57, 61440 Oberursel | Mitglied im DRV Deutscher ReiseVerband

Lebenslust Touristik

EIN TRAUM IN WEISS

Ob rasante Abfahrt, rodeln oder wandern durch tief verschneite Wälder – die schönsten Orte für Ihren Schnee-Trip

Wir fliegen!
Rodeln gibt einem das Gefühl von Schwerelosigkeit und Freiheit. Für Kinder gibt es im Winter zu Recht nichts Schöneres, als schneebedeckte Pisten mit dem Schlitten zu erkunden.

Nicht nur Bing Crosby träumte einst von „White Christmas". Wir alle sehnen uns spätestens ab Dezember nach verschneiten Landschaften und Tannen, die wie mit Puderzucker bestäubt aussehen. Entdecken Sie die Winterlandschaft aktiv beim Skifahren, Rodeln, Langlauf oder einer Schneeschuhwanderung, bevor Sie es sich abends vorm Kamin gemütlich machen. Von alpinen Klassikern bis zu versteckten Schneeparadiesen: Wir zeigen Ihnen die perfekte Mischung aus Action, Natur und Winterzauber.

DIE RUHE DER NATUR ERLEBEN

Abseits der Massen lässt sich die winterliche Natur am besten mit Schneeschuhen oder auf Winterwanderwegen erkunden. Südtirol bietet stille Touren durch verschneite Almen und Wälder, zum Beispiel die Dolomitenregion Seiser Alm. Das UNESCO-Welterbe ist mit 56 Quadratkilometern die größte Hochalm Europas. Auch wenn sie sehr bekannt ist, bietet sie ruhige Wege. Unsere Empfehlung: die Rundwanderung zur Saltnerhütte. Sie führt durch verschneite Wiesen und Wälder und bietet atemberaubende Ausblicke auf die Dolomiten. Oder Sie lassen sich vom Berchtesgadener Land mit seinen majestätischen Gipfeln und glitzernden Schneefeldern in seinen

GUT ZU WISSEN

Rund um den Feldberg im Schwarzwald gibt es ebenfalls ruhige Winterwanderwege, die abseits der belebten Pisten verlaufen. Ein Klassiker ist der Feldberg-Steig. Eine schöne Route führt von der Todtnauer Hütte über den Stübenwasen. Diese Tour bietet eine schöne Mischung aus verschneiten Wäldern und weiten Ausblicken.

Fotos: iStock/Getty Images (2), Shutterstock (2)

Bann ziehen. Ein Tipp für Winterwanderfans ist die Bindalm. Sie liegt idyllisch und ruhig im Klausbachtal. Hier führt eine Tour durch eine verschneite, stille Landschaft mit Blick auf den Hochkalter. Ein weiterer Tipp, auch für Schneeschuhwanderungen, ist Lappland: Tauchen Sie in eine nahezu unberührte Winterwelt ein, wo die klare Luft und das Knirschen des Schnees unter den Füßen Ihre einzigen Begleiter sind. Tipp: Der Abisko-Nationalpark ist bekannt für seine Ruhe und Abgeschiedenheit. Mit etwas Glück können Sie dort sogar die Nordlichter am Abendhimmel beobachten.

Im Einklang
Nichts zu hören, außer dem Klang des Windes, der durch die Bäume pfeift: Beim Langlauf – wie hier im Riesengebirge – können Sie jeglichen Alltagsstress völlig vergessen.

UND ABFAHRT!

Für alle, die gern etwas Schwung in den Urlaub bringen möchten, sind Rodelabenteuer ein Muss. Die Naturrodelbahn am Wallberg in den Bayerischen Voralpen gehört mit einer Länge von 6,5 Kilometern zu den längsten und sportlichsten in Deutschland und lädt zu einer unvergesslichen Fahrt mit Blick auf die Alpen ein. Der Weg bis runter ins Tal dauert rund eine halbe Stunde und führt durch verschneite Wälder und über weiße Wiesen. Jedoch ist sie aufgrund ihrer Länge und Neigung sehr anspruchsvoll und daher nichts für Kleinkinder. Wenn Sie auf der Suche nach familienfreundlichem Rodelspaß sind, ist Oberstdorf im Allgäu ideal. Hier ist für

ADAC

Exklusiv für ADAC Mitglieder

Einfach scannen und **kostenfrei** mitnehmen.

Mit **Regional-Magazin***

Finden Sie Ihren teilnehmenden EDEKA-Markt unter: **edeka.de/motorwelt**

ADAC Motorwelt gegen Vorlage der ADAC Mitgliedskarte.
*Verfügbarkeit des Regional-Magazins je nach Region.

Kostenfrei bei EDEKA

jede:n etwas dabei. Es gibt verschiedene malerisch gelegene Schlittenhänge, die auch für Kinder und Kleinkinder geeignet sind. Einer davon ist der Rodelhang „Holdebichele". Wer es etwas rasanter mag, kann auf eine der beiden Naturrodelbahnen – wie die Seealpe – umsteigen. Diese bietet dank ihrer engen Kurven auf 450 Höhenmetern bergab ins Tal adrenalingeladenen Rodelspaß.

DER PISTENSPASS UM DIE ECKE

Das Allgäu ist ein wahres Paradies für alle, die den Nervenkitzel lieben. Mit seinen Pisten und modernen Liftanlagen bietet die Region Pistenspaß für jedes Niveau – vom Neuling bis zum Profi. Besonders beliebt: das Zwei-Länder-Skigebiet Fellhorn-Kanzelwand. Hier können Sie sich auf 36 bestens präparierten Pistenkilometern nach Herzenslust austoben und durch atemberaubende Schneelandschaften gleiten. Ein weiteres beliebtes Ski- und Snowboardgebiet ist Nesselwang in den Allgäuer Bergen. Hier ist auf acht abwechslungsreichen Pistenkilometern mit einem Höhenunterschied von über 600 Metern und einer einmaligen Aussicht für Anfänger:innen und Fortgeschrittene alles dabei, was Skifahren und Snowboarden ausmacht.

IM RHYTHMUS LIEGT DIE RUHE

Wenn Sie sich nach Ruhe sehnen, ist Langlauf optimal. Der Bayerische Wald bietet ein weitverzweigtes Loipennetz, das Sie durch verschneite Wälder und sanfte Hügel führt – wie die Adalbert-Stifter-Loipe. Sie ist aufgrund leichter Steigungen und Gefälle für Anfänger:innen, Genießer:innen und Familien geeignet. Ein Muss für Langlauf-Fans ist Skandinavien. Die Region Sjusjøen mit Lillehammer in Norwegen gilt als eines der besten Langlaufziele weltweit und ist bekannt für ihr Loipennetz mit über 350 Kilometern gespurten Strecken. Die Loipen führen durch verschneite Wälder und über weite Hochebenen. Hier gleiten Sie rhythmisch durch die Stille, mit einem traumhaften Ausblick auf die märchenhafte Winterlandschaft Norwegens.

38

PROZENT

der Winterurlauber:innen sind laut einer GfK-Umfrage der Meinung, dass viel Zeit an der frischen Luft der größte Vorteil von Wintersporturlaub ist.

GUT ZU WISSEN

Im Allgäu gibt es in vielen Skigebieten spezielle Kombitickets, mit denen Sie Skifahren und Rodeln an einem Tag erleben können. Perfekt, wenn Sie die Abwechslung lieben!

Schöner Empfang
Besucher:innen, die zum Skifahren nach Nesselwang ins Allgäu kommen, werden von der verschneiten Gemeinde mit dem markanten Kirchturm begrüßt.

Fotos: Shutterstock

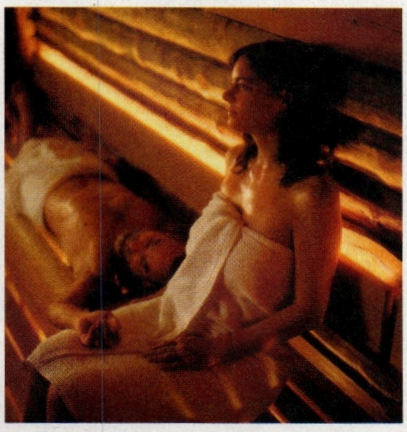
ANZEIGE

Winter-Highlights im Norden

Das Gute liegt so nah

Wer von Oktober bis März auf eine AIDA Reise durch Nordeuropa geht, wird mit magischen Erlebnissen belohnt. Hier, zwischen tiefblauen Fjorden und schneebedeckten Gipfeln, im Herzen gemütlicher Städtchen und berühmter Metropolen, zeigt sich der Winter in seiner puren Schönheit.

Wenn die Tage kürzer werden, ist das skandinavische Prinzip von „hygge" genau das, wonach wir uns sehnen. Es steht für Gemütlichkeit, gesellige Momente bei gutem Essen oder auch einen Strandspaziergang, dick eingekuschelt, um danach bei heißem Kakao oder Glühwein zu entspannen. Dieses „hygge"-Gefühl ist im Winter an Bord von AIDAnova und AIDAprima zu Hause.



In einem wahren „Winter Wonderland" heißt Sie das festlich geschmückte Kussmundschiff willkommen. Haben Sie schon mal in einer echten Seilbahngondel auf dem Meer gevespert? Auf AIDAnova können Sie es – ob gemütlich mit der Familie oder gesellig mit neuen Urlaubsbekanntschaften. Oder stellen Sie Ihr Geschick beim Eisstockschießen auf die Probe, ehe Sie in einer der fünf Saunen mit Blick aufs Meer schon vom nächsten Urlaubsabenteuer träumen.

Wer eine Extraportion Winterzauber an Land verspüren möchte, nimmt mit AIDAprima Kurs auf das Lichterfest in Riga, bezaubernde Weihnachtsmärkte in Skandinavien oder den Biathlon-Weltcup in Oslo. Verzaubern wird Sie auf den Reisen durch den Norden auch die Unterhaltungsvielfalt an Bord. Monat für Monat stehen neue Highlights auf dem Programm und prominente Gäste auf der Bühne im Theatrium – seien es namhafte Comedians, bekannte Autor:innen oder musikalische Stimmungskanonen vom Ballermann.

Warum also in die Ferne schweifen?

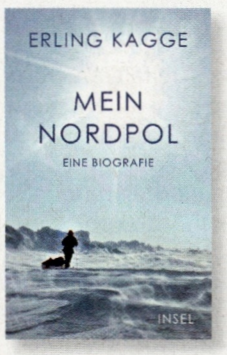
Gehen Sie bequem ab Hamburg oder Kiel auf Reisen, die Ihre Augen zum Leuchten bringen und Ihnen unvergessliche Erinnerungen schenken werden.

Alle Highlights im Winter entdecken Sie auf aida.de/winter-highlights oder hier:

BÜCHER ZUM FEST

Alle Jahre wieder wird es besinnlich. Am besten gelingt das mit einem guten Buch. Wir haben spannende Lesetipps zum Entdecken und Verschenken

LIEBLING DER REDAKTION



Insel Verlag,
494 Seiten, 28,00 €,
Hardcover
ISBN: 978-3-458-64452-1

BIOGRAFIE

IM BANN DES EISES

Erling Kagge, Abenteurer und Autor, entdeckte schon als Kind seine Faszination für den Nordpol. Inspiriert von Abenteuerbüchern und den Geschichten großer Polarforscher wie Fridtjof Nansen und Thor Heyerdahl, wurde er selbst zum Entdecker. 1990 erreichte er nach 59 Tagen auf Skiern den Nordpol – den Sehnsuchtsort seiner Kindheit. Doch am Ziel änderte sich seine Perspektive: Es ging nicht nur um das Ankommen, sondern um die Reise selbst und die Beziehung zur Natur. Erling Kagge erinnert daran, dass der Nordpol ein Symbol ist – für Abenteuer, für Wandel und für die Zerbrechlichkeit unserer Welt.

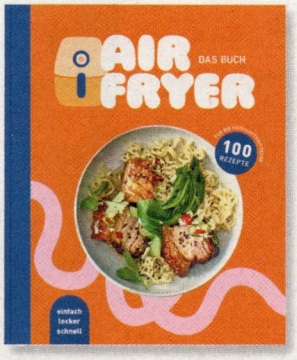
Advertorial

CEWE FOTOBUCH MIT ERINNERUNGSTASCHE

WO ERINNERUNGEN ZUHAUSE SIND

Die Erinnerungstasche macht Ihr CEWE Fotobuch noch persönlicher: Sie ist fest in das Rückcover integriert und bietet Platz für all die kleinen Schätze, die Ihre Erinnerungen lebendig halten – ob Eintrittskarten, Postkarten, Flugtickets oder andere Souvenirs. So können Sie neben Ihren schönsten Fotos auch all die besonderen Kleinigkeiten sicher aufbewahren, die Ihre Geschichte erst vollständig machen. Gefertigt aus hochwertigem, FSC®-zertifiziertem Papier, passt sich die Tasche nahtlos ins Design Ihres Fotobuchs ein und ist in zahlreichen Varianten erhältlich: FOTO.EDEKA.DE

Foto: iStock/Getty Images



EDEKA Media, 192 Seiten, 14,95 €, Hardcover
ISBN: 978-3-9827-1950-4

KOCHBUCH

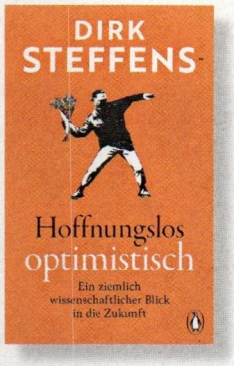
HIER WIRD'S KNUSPRIG

Eine krosse, goldene Panade – fast ohne Fett: Das schafft nur der Air Fryer. In vielen Küchen gehört die Heißluftfritteuse längst zur Grundausstattung. Das neue Kochbuch von EDEKA demnächst bestimmt auch: Mit 100 alltagstauglichen und raffinierten Rezepten von Zucchini-Pommes über koreanische Hähnchenflügel bis zum Schoko-Lava-Cake zeigt es, wie vielseitig dieses Küchengerät ist. Die fünf Rezeptkapitel Snacks & Beilagen, Veggie & vegan, Fleisch, Fisch & Meeresfrüchte und Süßes werden durch Basics sowie viel Know-how rund um den Air Fryer ergänzt.

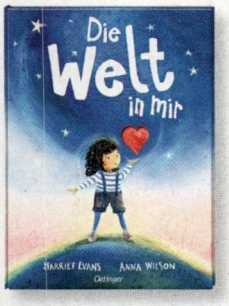
SACHBUCH

GEMEINSAM HANDELN

Den Kopf in den Sand zu stecken kommt für Dirk Steffens nicht infrage. In seinem neuen Buch begründet der bekannte Wissenschaftsjournalist und Nachhaltigkeitsexperte, warum Optimismus die einzig vernünftige Möglichkeit ist, auf Krisen zu reagieren. In drei Schritten und anhand inspirierender Beispiele zeigt er, dass allein eine optimistische Haltung und damit einhergehende positive Erzählungen uns dazu bringen, Verantwortung anzunehmen, gemeinsam zu handeln und die Welt zu einem besseren Ort zu machen. Denn die Zukunft wird so sein, wie wir heute über sie sprechen.



Penguin Verlag, 144 Seiten, 20,00 €, Hardcover
ISBN: 978-3-328-60469-3



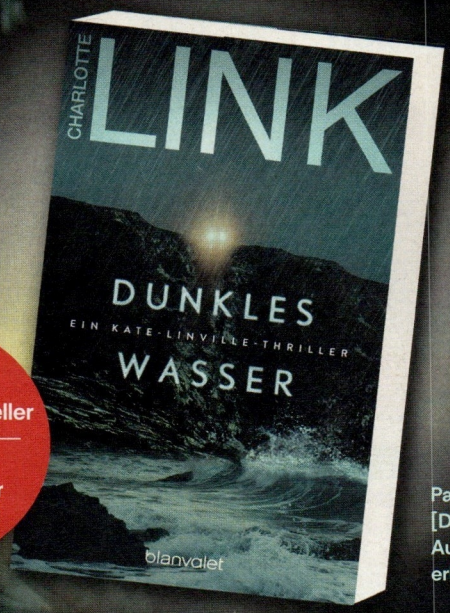
Oetinger Verlag, 32 Seiten, 15,00 €, Hardcover
ISBN: 978-3-7512-0735-5

KINDERBUCH

EIGENE GEFÜHLE ENTDECKEN

Dieses poetische Bilderbuch lädt dazu ein, die Landschaften der eigenen Gefühle und Talente zu erkunden. Ob ein schüchterner Sonnenaufgang, der Kraft schenkt, oder ein tosender Regenwald, der eine laute Stimme verleiht – das Buch zeigt, wie einzigartig und vielfältig jeder Mensch ist. Mit kunstvollen Illustrationen, zarten Gucklöchern und bekräftigenden Botschaften stärkt das Buch das Selbstbewusstsein und die Achtsamkeit von Kindern ab vier Jahren. Eine inspirierende Reise ins Innere, die Fantasie anregt und Mut macht, die eigene Welt zu entdecken.

Schenke Spannung!



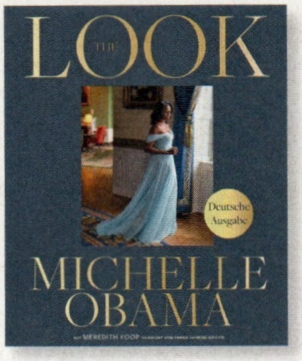
Der Nr. 1-SPIEGEL-Bestseller

Das ideale Geschenk für Thriller-Fans

Paperback [D] 17,00 €
Auch als Hörbuch erhältlich.

blanvalet

© unsplash.com



Prestel Verlag,
304 Seiten, 42,00 €,
Hardcover
ISBN: 978-3-7913-9416-9

SACHBUCH

STIL MIT BOTSCHAFT

Michelle Obama gibt einen persönlichen Einblick in ihre stilistische Entwicklung – von den Anfängen als First Lady bis zu ihrer heutigen Rolle als Ikone. Mit über 200 Fotos, darunter unveröffentlichte Aufnahmen, zeigt sie, wie Mode nicht nur Freude bereiten, sondern auch eine Botschaft transportieren kann. Unterstützt von ihrem Styling-Team und von renommierten Designer:innen erzählt sie, wie Kleidung ihre Werte und Ziele unterstreicht. Ein Buch, das Mode feiert und zugleich dazu inspiriert, Selbstbewusstsein und Authentizität zu leben – ganz im Sinne von Michelle Obamas Philosophie: Stil ist mehr als Kleidung, er ist Ausdruck der besten Version von uns selbst.

ROMAN

LIEBE KENNT KEIN ALTER

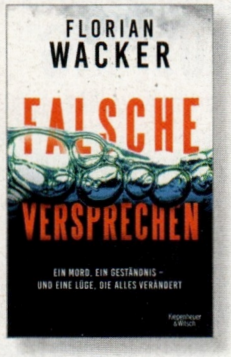
Der 90-jährige Eddie Winston ist ein Gentleman mit einem großen Herzen. Als Freiwilliger in einem Wohltätigkeitsladen bewahrt er besondere Fundstücke auf, die für jemanden da draußen noch eine Bedeutung haben könnten. Als er Bella begegnet, die gerade ihre große Liebe verloren hat, entsteht eine ungewöhnliche Freundschaft. Gemeinsam begeben sie sich auf die Suche nach Eddies erster Liebe – und seinem allerersten Kuss. Eine Geschichte über Freundlichkeit, Verlust und die zeitlose Kraft der Liebe. Der Roman zeigt, dass es nie zu spät ist, das Glück zu finden.

C. Bertelsmann Verlag,
336 Seiten, 18,00 €,
Taschenbuch
ISBN: 978-3-570-10584-9

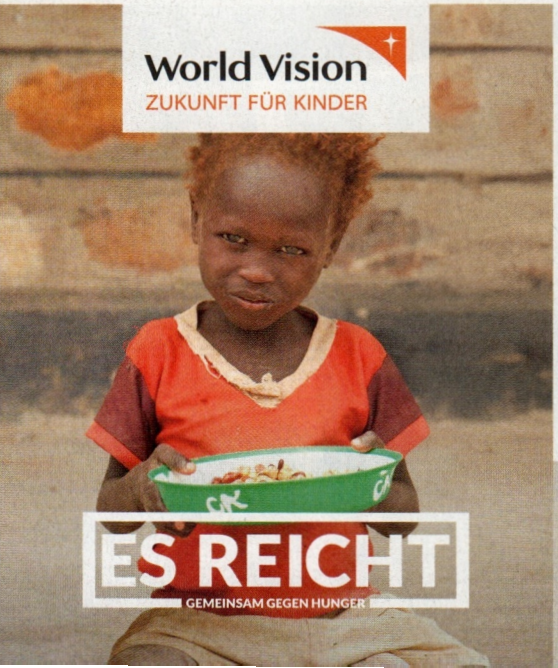
KRIMI

EINE LÜGE, DIE ALLES VERÄNDERT

Ein Mord im Frankfurter Westend, ein geständiger Täter ohne Motiv und ein mächtiger Energiekonzern – Florian Wacker liefert mit „Falsche Versprechen" einen fesselnden Kriminalroman, der tief in die Abgründe von Macht und Korruption eintaucht. Kommissar Uwe Fähndrich, ein Ermittler der alten Schule, steht vor einem Rätsel: Warum wurde ein Unternehmensberater erschossen und welche Rolle spielt der Energieriese Liquid Lights, ein Vorreiter in der Wasserstoffproduktion? Als die Ermittlungen bis in die Hinterzimmer der Mächtigen führen und ein Anschlag auf den Täter verübt wird, spitzt sich die Lage dramatisch zu. Wacker verknüpft Spannung mit aktuellen Themen wie grüner Energie und politischer Intrige. Ein Muss für Krimifans!



KiWi Verlag,
272 Seiten, 17,00 €,
Taschenbuch
ISBN: 978-3-462-00785-5



Es reicht!

Kein Kind soll Hunger leiden

Die Schlange an der Essensausgabe ist lang. Sehnsüchtig wartet der 4-jährige Ekai auf seine einzige Mahlzeit des Tages. Fürs Spielen bleibt dem kleinen Jungen kaum Kraft. Ekai ist akut mangelernährt, er kämpft ums Überleben.

So wie ihm geht es über 40 Millionen Kindern unter fünf Jahren. Das ist jedes 15. Kind in diesem Alter weltweit.*

Als größter Partner des Welternährungsprogramms der UN setzen wir uns mit aller Kraft dafür ein, dass jedes Kind satt wird und gesund aufwächst. Schon heute erhält alle 60 Sekunden ein hungriges Kind eine Mahlzeit. Doch das reicht noch nicht.

GEPRÜFTE TRANSPARENZ. Spendenzertifikat Deutscher Spendenrat

DZI Spenden-Siegel Geprüft + Empfohlen!

Spenden Sie heute.
Damit es endlich für alle reicht.

worldvision.de/es-ist-genug

TENA
Neu!
UNGLAUBLICH
DÜNNER
SCHUTZ
TENA
discreet
ULTRA
BIS ZU 12 STUNDEN TROCKENHEIT
New!
JETZT NOCH DÜNNER
2
MINI
3x PROTECTION
DRY SECURE
ODOUR CONTROL
x20
DÜNNE EINLAGEN / SERVIETTES FINES / ASSORBENTI SOTTILI
TENA
discreet
ULTRA
BIS ZU 12 STUNDEN TROCKENHEIT
New!
JETZT NOCH DÜNNER
3
NORMAL
3x PROTECTION
DRY SECURE
ODOUR CONTROL
x16
DÜNNE EINLAGEN / SERVIETTES FINES / ASSORBENTI SOTTILI
ÜBERDENKE DEINEN SCHUTZ.
ÜBERZEUGE DICH JETZT VON TENA.

3 Kleidergrößen schlanker – klinisch belegt

Schlank & fit

ohne Diätfrust

Glücklich dank Wohlfühlfigur, mit der Nr. 1[3] Empfehlung aus der Apotheke.

Vieles haben Sie schon probiert – FdH, Crash-, Formula- oder andere Diäten. Und alles hatte die gleiche Wirkung: Sie bleiben hungrig, der Frust wächst, aber am Gewicht ändert sich wenig bis nichts. formoline L112 erlaubt es Ihnen, beim Abnehmen auch ihre Lieblingsgerichte zu genießen.

Ernährungsfehler sind lieb gewonnene Essenswünsche. Plötzlich darauf zu verzichten macht unzufrieden. Man wird schwach, geht zum Kühlschrank und das große Frustessen beginnt. Daher empfehlen Ernährungsexperten eine schrittweise Ernährungsumstellung z.B. verbunden mit einer deutlichen Verminderung der Fettzufuhr. Hier hilft der Fettbinder formoline L112.

ANZEIGE

Beim Abnehmen frustriert sein? Das muss nicht sein. Mit formoline L112 gelingt Abnehmen mit Genuss.

Natürlich Abnehmen mit Genuss
formoline L112 gibt Ihnen die Freiheit beim Abnehmen auch Ihre Lieblingsgerichte zu genießen. Strenger Verzicht ist nicht notwendig. Nehmen Sie einfach 2 Tabletten formoline L112 zu Ihren beiden Hauptmahlzeiten ein. Der Wirk-Ballaststoff L112 vermindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten. So erleben Sie Abnehmen mit Genuss und bleiben motiviert.

Starke Hilfe beim Abnehmen
Eine aktuelle klinische Studie[1] zeigt, dass die Teilnehmenden mit formoline L112 – als Unterstützung zu moderater, gesünderer Ernährung und etwas mehr Bewegung – 3x mehr und schneller an Gewicht verloren als mit der Diätempfehlung alleine.

- **Wirk-Ballaststoff einzigartig aus natürlichen Quellen**
- **formoline L112 bindet bis zu 2/3 der verzehrten Nahrungsfette an sich[2]**
- **Sehr gut verträglich und langfristig anwendbar**

formoline L112 – aus Ihrer Apotheke

Service Angebot

Abnehmen kann angenehm sein – mit formoline

Genießen Sie die leckeren GU-Rezepte „Happy Healthy Soulfood", oder nutzen Sie unsere sensationelle „My-formoline Begleit-App", von den Experten der Nr. 1[3] beim Abnehmen entwickelt.

Gratis Download auf www.formoline.de

Mit formoline L112 ist gesundes und genussvolles Abnehmen kein Widerspruch. Der einzigartige Wirk-Ballaststoff L112 auf natürlicher Basis wirkt wie ein starker Kalorienmagnet und reduziert die Mengen an aufgenommenen Fettkalorien.[2] formoline L112 gibt Ihnen die Freiheit, gesund und genussvoll zugleich abzunehmen. Ergänzt durch moderate Bewegung sind Sie damit auf einem guten Weg zu Ihrer Wohlfühlfigur.

Nahrung für die Seele
Wenn uns der Grießbrei Löffel für Löffel in kindliche Geborgenheit zurückversetzt und uns der Duft exotischer Gewürze in leichtherzige Urlaubsstimmung bringt, sind wir glücklich. Denn mit einer Lieblingsspeise sagen wir uns selbst: Hey, ich bin gut zu mir. Soulfood ist Nahrung für die Seele. Mit dem richtigen „Seelenfutter" fühlen wir uns glücklich, erhöhen unser Wohlbefinden und lassen Diätfrust und Stress beim Abnehmen gar nicht erst aufkommen.

Gesundes und genussvolles Abnehmen
Gönnen Sie sich in Maßen, aber bewusst und voller Genuss Ihr Seelenessen. Mit unseren leckeren Soulfood-Rezepten ernähren Sie sich ausgewogen und senken Ihren täglichen Fettverzehr auf 60–80 g.

Selbstkontrolle ist der halbe Erfolg
Unsere My-formoline App motiviert, hilft dranzubleiben, inspiriert zu mehr Bewegung, gibt wertvolle Tipps zum Abnehmen und unterstützt Sie dabei Ihre Abnehmreise strukturiert und effektiv zu gestalten. Jetzt gratis in den App-Stores erhältlich. Einfach QR-Code scannen.

fEE4_0825_2/1_DE_ml

Info: www.formoline.de • formoline L112, Lipidbinder zur Gewichtsreduktion und zur Gewichtskontrolle, vermindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten. Medizinprodukt Klasse III (CE 0123). Anwendung im Rahmen einer moderaten Diät. • Gegenanzeigen: Allergie gegen Krebstierprodukte; Nebenwirkungen: sehr selten Verdauungsbeschwerden. Bitte beachten Sie auch die Gebrauchsinformation. • 1) Rondanelli, M., et al. (2023): A randomized double-blind placebo-controlled clinical study to evaluate the effect on the weight of a medical device with polyglucosamine L112 ... Nutrients, 15(16), 3516. • 2) Cnubben (2016): „A single oral dose of a polyglucosamine influences the bioavailability of [9-14C]-Oleic acid ..." BMC Obesity 3:18. • 3) IQVIA™ (IMS HEALTH GmbH & Co.OHG) Stand Mai 2025 • Hersteller: Certmedica International GmbH, Magnolienweg 17, 63741 Aschaffenburg, 06021/15093-0. • Fachliche Info für beratende Therapeuten unter: www.gelbe-liste.formoline.de

MIT FLEISCH

40 Gefüllte Gans mit Maronen, Rosenkohl und Knödeln

44 Rinderfilet mit Pflaumen und Rotkohlsalat

46 Lammkarree mit Kartoffelgratin und Spinat-Salat

50 Trüffelfilet mit Mozzarella

51 Chorizo-Raclette

52 Speckdattel-Raclette

53 Pute-Birne-Mozzarella

VEGETARISCH

47 Blätterteigtaschen mit Feigen und Walnuss-Pesto*

49 Feigen-Walnuss-Raclette

MIT FISCH

41 Lachs-Kabeljau-Strudel mit gebratenem Weißkohl

VEGAN

42 Ofen-Spitzkohl mit Romesco-Sauce und Kroketten

DRINKS

56 Gin-Fizz mit Birne

57 Granatapfel-Limonade

58 Cider-Apfel-Punsch

SÜSSES

20 Mohn-Kirsch-Ringe

20 Lemoncurd-Thumbprint-Cookies

21 Mini-Marzipan-Gugls mit Punschguss

22 Hibiskus-Terrassenplätzchen

22 Schwarz-Weiß-Spritzgebäck mit Nougat

24 Mandorlinis

24 Salted-Caramel-Gingerbread-Brownies

26 Schokoladen-Pistazien-Rinde

* Parmesan ist nicht vegetarisch. Um das Rezept vegetarisch zu machen, lassen Sie ihn weg oder verwenden Sie eine vegetarische oder vegane Alternative.

SIE HABEN NOCH WEITERE FRAGEN?

Der EDEKA-Ernährungsservice hilft Ihnen weiter. Sie können die Expert:innen unter der Telefonnummer **0800-333 5211*** montags bis samstags von 8.00–20.00 Uhr anrufen und sich informieren.

* Kostenfrei aus dem dt. Fest- und Mobilfunknetz

RUCKZUCK FERTIG

An diesem Symbol erkennen Sie, wann unsere schnellen Rezepte auf dem Tisch stehen.

MITMACHEN & GEWINNEN

Tragen Sie die Lösungswörter in die entsprechenden Kästchen ein (ein Buchstabe pro Kasten). Die eingekreisten Buchstaben ergeben das Lösungswort. Als Preis erwartet Sie einer von **DREI EDEKA-EINKAUFSGUTSCHEINEN IM WERT VON JE 100 EURO**

Gaststätte		tropische Stärkeknolle	dt. Vorsilbe		Staat der USA	schmackhafte Flüssigkeit	med.: zum Munde gehörig		Sumpfbiber	Baumfrucht
Vorzeichen, Vorbedeutung	6				niederl. Käsesorte		2			
mit Zucker überzogen									Kurzw. für: Informationen	
griech. Vorsilbe: gegen				10	Preisverzeichnis					
			engl.: Fluglinie						11	
Schliff im Benehmen	besitzanzeigendes Fürwort		Brennstoff		nicht hell		Abk.: American Federation of Labor			
					1		Windschattenseite des Schiffs	Hochschule (Kw.)		Treffer beim Fußball
kandierte Zitronenschale		diagonal geschl. Ball b. Tennis		Missvergnügen						
geräucherte Fleischware	7								Verbannungsort	
Passionsspielort in Tirol				leibeigene Dienerin		Nestgelege				
			9				Bürde	ital. Wurstsorte		essbares Stück Rindereingeweide
Brotkrümel, Bröckchen	Mischung, Verschnitt (Tabak)		Epoche der kult. Vollkommenheit						4	
			Mutter der Helena		europ. Fußballverband (Abk.)		ein Leichtmetall (Kw.)			
Abk.: Antiblockiersystem		nicht leise					schlecht gewürzt		größter Strom Afrikas	
					12	veralt.: junger Bursche, Geck				8
franz. Name von Genf		verleumderische Behauptung						3		
engl. Prinzessin †1997				5		Gurkenkraut				

© RateFUX 2025-448-406

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Wenn Sie beim **MIT LIEBE-RÄTSEL** auf dieser Seite teilnehmen möchten, rufen Sie uns an: **0 13 78 80 60 11.** Wenn Sie beim **GEWINNSPIEL AUF SEITE 21** teilnehmen möchten, rufen Sie uns an: **0 13 78 80 60 22.** Für das **GEWINNSPIEL AUF SEITE 55** wählen Sie: **0 13 78 80 60 33.** Für das **GEWINNSPIEL AUF SEITE 63** wählen Sie: **0 13 78 80 60 44.**

Teilnahmeschluss für das MIT LIEBE-Rätsel ist der 16.01.2026.
(0,50 €/Anruf aus dem dt. Festnetz. Die Kosten für die Teilnahme über Mobilfunknetze können abweichen!)

IMPRESSUM

Verlag und Herausgeber:
EDEKA Media GmbH,
New-York-Ring 6, 22297 Hamburg
Tel.: 040/6377-2469
Fax: 040/6377-4208
Mail: media@edeka.de
Web: edeka.de/mitliebe
Geschäftsführung:
Markus Mosa, Rolf Lange
Chefredakteurin:
Theresa Selbach (V. i. S. d. P.)
Kfm. Verlags- & Anzeigenleiter:
Fabian Wolff
Objektmanagerin: Lina Rotert
Redaktion & Layout:
EDEKA Media GmbH,
C3 Creative Code and Content GmbH
Redaktionsleitung: Götz Poggensee
Artdirection: Chiara Kleinke
Autorinnen: Marija Ivaschuk, Wiebke Knoche, Sarah Grupe
Bildredaktion: Judith Klaus
Lektorat: Michael Svetchine (fr)
Projektmanagement: Benjamin Taudien
Litho: RTK & SRS mediagroup GmbH
Anzeigen:
EDEKA Media GmbH
Web: media.edeka
E-Mail: media@edeka.de
Druck & Papier:
Evers & Evers GmbH & Co. KG
Ernst-Günter-Albers-Straße 13,
25704 Meldorf
(FSC®-zertifiziert)
Druckauflage:
1.483.135 Exemplare
(Quelle: IVW 2/2025)

FSC www.fsc.org MIX Papier | Fördert gute Waldnutzung FSC® C115061

Erscheinungsweise: 6 x jährlich

(fr) = freie Mitarbeitende. Nachdrucke, auch in Auszügen, nur mit Genehmigung von EDEKA Media. Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt.

DIE NÄCHSTE MIT LIEBE ERSCHEINT AM 19. JANUAR 2026*

* Je nach Markt bereits einige Tage vorher.

DIE ERHOBENEN DATEN für alle Gewinnspiele dienen nur der schriftlichen Benachrichtigung der Gewinnerinnen und Gewinner und werden nicht an Dritte weitergegeben. Die Teilnahme ist nur für volljährige Personen mit Wohnsitz in Deutschland möglich. Es entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist bei allen Gewinnspielen ausgeschlossen. Mitarbeitende der Zeitschrift MIT LIEBE und des EDEKA-Verbunds sowie deren Angehörige sind nicht teilnahmeberechtigt. Die Teilnahme über einen Dienstleister, der die Daten seiner Auftraggeberinnen und Auftraggeber bei Gewinnspielen einträgt – sogenannter Gewinnspielservice –, ist nicht zulässig.

EINE KARTE. MEHR DRIN.

Jetzt wird Bezahlen und °Punktesammeln noch einfacher: Verknüpfen Sie Ihre **SPARKASSEN-CARD** *(Debitkarte) mit PAYBACK, bezahlen Sie damit bei EDEKA und sammeln Sie so ganz automatisch PAYBACK °Punkte*

1

ZAHLEN WIE IMMER, °PUNKTEN WIE NIE

Ab jetzt können Sie mit der Sparkassen-Card (Debitkarte) in teilnehmenden Märkten bezahlen und gleichzeitig PAYBACK °Punkte sammeln.

2

EINFACHE VERKNÜPFUNG

Ihre Sparkassen-Card (Debitkarte) lässt sich ganz schnell im Online-Banking Ihrer Sparkasse mit PAYBACK verknüpfen, sodass Sie sofort von den Vorteilen profitieren können.

3

GEWINNSPIEL

Bis zum 31. Januar 2026 haben Sie täglich die Chance, eine Million PAYBACK °Punkte zu gewinnen. Jeder Einkauf mit Ihrer Sparkassen-Card (Debitkarte) bei EDEKA zählt automatisch als Los – **je öfter Sie bezahlen, desto höher ist Ihre Gewinnchance.** Weitere Informationen finden Sie in den Teilnahmebedingungen: **sparkasse.de/payback**.

4

°PUNKTESTAND IMMER IM BLICK

Nachdem Sie Ihre Sparkassen-Card (Debitkarte) mit PAYBACK verknüpft haben, sehen Sie Ihre °Punkteübersicht direkt in Ihrem Finanzstatus im Onlinebanking.

5

EXTRA °PUNKTE IN DER S-VORTEILSWELT

Zusätzlich gibt es °Punkte bei Reisen, Tickets und weiteren Angeboten in der S-Vorteilswelt: **s-vorteilswelt.de**.

6

°PUNKTE FLEXIBEL EINLÖSEN

Gesammelte PAYBACK °Punkte können unter anderem auch in der S-Vorteilswelt eingelöst werden.

7

DATENSCHUTZ WIRD GROSSGESCHRIEBEN

PAYBACK erhält nur die Daten, die zur °Punkteermittlung nötig sind, und keine Informationen über Einkäufe oder sonstige Kontobewegungen.

8

TÜV-GEPRÜFT

Das hohe Datenschutzniveau des PAYBACK Programms wird regelmäßig vom TÜV Saarland geprüft und bestätigt.

PAYBACK
Debit
Das Lieblingsrezept für alle °Punkte-Fans:
Sparkasse plus PAYBACK.
Jetzt auch bei EDEKA: mit der Sparkassen-Card[1] zahlen, gleichzeitig °punkten und täglich 1 Mio. °Punkte gewinnen[2].
Jetzt gewinnen!
PAYBACK
Täglich
1 Mio.
°Punkte
Weil's um mehr als Geld geht.

PETER HAHN

NUR FÜR KURZE ZEIT!
€ 50 Ersparnis
+ PORTOFREI und GRATIS RETOURE*
mit dem Code V30 529 K8

Entdecken Sie jetzt puren Luxus aus 100% Schurwolle

Herrlich zeitlos und wunderbar gemütlich ... Dieser Cardigan von PETER HAHN ist aus feiner Schurwolle, unserer beliebten Softwool, die nicht nur besonders edel, sondern auch superweich ist. Legerer Style mit Rippenabschlüssen und aufgesetzten Taschen.

Gönnen Sie sich jetzt den perfekten Kombi-Partner für Ihr Outfit!

STRICKJACKE
~~119,95~~
69,95
+ PORTOFREI UND GRATIS RETOURE

30
MASCHINEN-WASCHBAR

7 WUNDERVOLLE FARBEN ZUR AUSWAHL

Hellgrau-Melange	**816 173 K8**
Eisblau-Melange	**807 875 K8**
Grau-Melange	**820 266 K8**
Natur-Melange	**816 256 K8**
Blau	**807 677 K8**
Mohnrot	**807 878 K8**
Schwarz	**820 290 K8**

Verfügbar in den Größen 36 bis 52.
Jetzt statt €~~119,95~~ **nur € 69,95**

PASST PERFEKT ZUM LOOK

Rundhals-Shirt von PETER HAHN. Schmale Form mit 3/4-Arm.

Jetzt statt €~~55,95~~ **nur € 39,95**

Eisblau/Ecru **940 809 K8**	Schwarz/Braun **875 107 K8**
Braun/Grau **875 112 K8**	Marine/Weiß **940 825 K8**

Verfügbar in den Größen 36 bis 52.

Dieses Kennenlern-Angebot und die portofreie Lieferung gilt **NUR BIS 19.12.2025** mit dem Code **V30 529 K8**

Einfach anrufen

07181 9973000 oder peterhahn.de

(zum Ortstarif, Mobilfunktarife können abweichen)

GRATIS Lieferung und Rücksendung

* Gültig bis 19.12.2025. Nur einmalig einlösbar. Keine Barauszahlung. Nicht mit anderen Vorteilsaktionen kombinierbar. Weitere Farbstellungen online. Der Ersparnis-Preis ist nur für die hier dargestellten Farben gültig.

PETER HAHN GmbH · Peter-Hahn-Platz 1 · 73650 Winterbach · Geschäftsführung: Daniela Angerer, Marcus Breyer · Amtsgericht Stuttgart HRB 280228
Die aktuellen AGB und Datenschutzhinweise finden Sie auf unserer Webseite oder telefonisch bei unserem Kundenservice unter 07181 9973000.